

400 m	Einschwimmen	
4 x 50 m	TÜ Lagenfolge	S: 1:10
4 x 50 m	Minilagen	S: 1:10
4 x 100 m	F, 50 m TÜ, 50 m gL	P: 2:15
	1. Wasserspinne	
	2. Reißverschluss (Daumen berührt die Seite)	
	3. Tpsi Kopf	
	4. 25 m gespreizter Daumen, 25 m Daumen an Hand	
4 x 50 m	Tauchschwimmen, 25 m Tauchen, Rest locker F	S: 1:30
50 m	locker	
8 x 50 m	F Pyraminde: 2x 1:05 s, 2x 1:00 s, 2x 0:55 s, 2x 0:50 s	
8 x 50 m	B Pyraminde: 2x 1:10 s, 2x 1:05 s, 2x 1:00 s, 2x 0:55 s	
50 m	locker und Hindernis rein	P: 2:00
800 m	Gruppe 1: 2x50/100/2x200/100/2x50 m Hindernis	P: 0:30
50 m	Gruppe 1: locker	
800 m	Gruppe 1: Lagenpyramide	P: 0:30
800 m	Gruppe 2: Lagenpyramide	P: 0:30
50 m	Gruppe 2: locker	
800 m	Gruppe 2: 2x50/100/2x200/100/2x50 m Hindernis	P: 0:30
50 m	locker	
4 x 25 m	Sprint beliebig	P: 0:30

100 m Ausschwimmen