

400 m Einschwimmen

4 x 50 m TÜ Lagenfolge **S: 1:10**

4 x 100 m F, 50 m Beine, 50 m ganze Lage **P: 0:30**

6 x 50 m 25 m F mit Flossen, Flossen ausziehen, 25 m F. Dann **P: 0:20**
andersherum

9 x 50 m D, R, F mit Flossen **S: 1:15**

100 m Brust locker

4 x 25 m Sprint von oben als Staffel, in der Mitte ab-
tauchen+Wende

50 m locker **P: 2:00**

4 x 50 m Minilagen **S: 1:10**

150 m F Flossen locker ein

16 x 50 m abwechselnd 50 m D Flossen / F Flossen von oben,
Startzeit **S: 1:15** oder **S: 1:30**

800 m Lagenpyramide

100 m Ausschwimmen