

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