

400 m Einschwimmen

4 x 50 m TÜ Lagenfolge **S: 1:10**

4 x 150 m F, 50 m Beine, 50 m Arme, 50 m ganze Lage **P: 0:30**

400 m 75 m B, 25 m Lagenfolge

400 m F, 25 m locker, 25 m zügig

400 m Lagen, alle 25 m Wand berühren

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

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

16 x 50 m abwechselnd 50 m D / F von oben, Startzeit **S: 1:30**
oder **S: 1:45**

800 m Lagenpyramide

100 m Ausschwimmen