

400 m Einschwimmen

4 x 50 m TÜ Lagenfolge **S: 1:10**

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

4 x 100 m Lagenfolge **S: 2:30**

50 m locker

4 x 50 m Tauchschwimmen **S: 1:30**

50 m locker

8 x 50 m F Pyraminde. Start: 2x 1:05 s, 2x 1:00 s, 2x 0:55 s, 1x 0:50 s

300 m F Atempyramide. Jeweils 50 m 3er, 4er, 5er, 5er, 4er, 3er Atmung

100 m Ausschwimmen