

400 m Einschwimmen

6 x 50 m Minilagen

S: 1:10

4 x 100 m F

S: 2:00

10 x 12,5 m Puppenstaffel Übergabe

10 x 25 m Puppenstaffel Wende

4 x 100 m F Arme

S: 2:15

4 x 25 m Puppenstaffel

4 x 50 m F Tauchschwimmen

S: 1:15

100 m Ausschwimmen