

400 m Einschwimmen

4 x 50 m Kraul TÜ: Abstoßen, mindestens 2 Delphinkicks, mindestens 2 Armzüge, erst dann atmen;
nach jeder Wand und auf den ersten 25 m in der Mitte **S: 1:15**

Serie mit Flossen (1225 m):

100 m 25 m D, 25 m R, 25 m B Arme+D Beine, 25 m F **P: 0:30**

125 m 50 m D, 25 m R, 25 m B Arme+D Beine, 25 m F **P: 0:30**

150 m 75 m D, 25 m R, 25 m B Arme+D Beine, 25 m F **P: 0:30**

175 m 75 m D, 50 m R, 25 m B Arme+D Beine, 25 m F **P: 0:30**

200 m 75 m D, 75 m R, 25 m B Arme+D Beine, 25 m F **P: 0:30**

225 m 75 m D, 75 m R, 50 m B Arme+D Beine, 25 m F **P: 0:30**

250 m 75 m D, 75 m R, 75 m B Arme+D Beine, 25 m F **P: 0:30**

100 m locker ohne Flossen

4 x 50 m Tauchschwimmen: 25 m tauchen, 25 m locker K **S: 1:30**

8 x 50 m Partnerübung: Vordermann schwimmt Kraularme mit Pull-Boye, Partner hängt sich an die Beine mit Pull-Boye und lässt sich ziehen. Alle 25 m wechsel **P: 0:20**

250 m Falls noch Zeit: 50 m K 3-er Zug, 50 m K 4-er Zug, 50 m K 5-er Zug, , 50 m K 4-er Zug, , 50 m K 3-er Zug

100 m Ausschwimmen