

400 m Einschwimmen

4 x 50 m Gemischte Lagen: **S: 1:15**

- 1. D Arme, F Beine;
- 2. R Arme, B Beine;
- 3. B Arme, F Beine;
- 4. F Arme, D Beine

4 x 50 m Minilagen **S: 1:15**

4 x 50 m D Beine **P: 0:30**

4 x 50 m B Arme, D Beine **S: 1:15**

4 x 25 m D ganze Lage mit Flossen, jeden 2. Zug atmen, Kopf schaut senkrecht zum Boden, Schultern+Arme gerade, beim Atmen berührt das Kinn das Wasser **S: 0:45**

50 m locker

6 x 25 m Gurtretterstaffel ohne Opfer, Übergabe üben

6 x 50 m Gurtretterstaffel

50 m Pause **P: 2:00**

15 x 100 m 75 m F, 25 m D, Start auf **S: 2:00** (15) oder **S: 2:15** **S: 2:00** (13) oder **S: 2:30** (12)

50 m locker

8 x 50 m F, nach 25 m 10 Situps, nach 50 m 10 Klimmzüge **P: 0:30**

150 m Ausschwimmen