

400 m Einschwimmen

4 x 50 m Lagenfolge TÜ **S: 1:15**

4 x 25 m D Beine **P: 0:30**

4 x 25 m D Beine, Brust Arme **P: 0:30**

8 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, auf großen und kleinen Kick achten **S: 0:45**

4 x 50 m 25 m D Beine Flossen tauchen, 25 m locker **P: 0:30**

50 m locker

400 m 75 m F, 25 m D, lange Tauchphase

800 m Lagenpyramide

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

6 x 50 m Gurtretterstaffel

6 x 25 m Startsprünge

50 m locker

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

150 m Ausschwimmen