

400 m Einschwimmen

4 x 50 m Lagenfolge TÜ **S: 1:15**

4 x 50 m D-Wechselzug **P: 0:30**

10 x 25 m D ganze Lage, 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**

50 m locker und Hinernis rein

8 x 50 m Gruppe 1: Gurtretterstaffel

50 m Gruppe 1: locker

3 x 100 m Gruppe 1: Lagen **P: 0:30**

700 m Gruppe 1: 50/100/2x200/100/50 m Hindernis **P: 0:30**

800 m Gruppe 2: 100/3x200/100 m Hindernis **P: 0:30**

50 m Gruppe 2: locker

10 x 50 m Gruppe 2: Gurtretterstaffel

4 x 100 m Gruppe 2: Lagen **P: 0:30**

50 m Pause + Wendeleine ins Wasser **P: 2:00**

4 x 3 x 25 m Lagenfolge, Startsprung üben **S: 1:30**

4 x 25 m D Sprint mit Startsprung **S: 1:30**

4 x 25 m beliebig Sprint mit Startsprung **S: 1:30**

50 m locker, beide äußerer Leinen aus dem Wasser

20 x 25 m Quer, nach 12,5 m aus dem Wasser und Wand berühren, nach 25 m 10 Hochdrücken **P: 0:30**

150 m Ausschwimmen