

400 m Einschwimmen

8 x 50 m Lagenfolge TÜ

**S: 1:15**

4 x 50 m Gurtretterstaffel, ganz langsame Übergabe

200 m Brust

150 m locker Flossen ein

10 x 25 m Gurtretterstaffel mit Flossen, schnell

50 m Pause

**P: 2:00**

800 m Lagenpyramide

10 x 100 m F, Start auf **S: 2:00** (10) oder **S: 2:15** (9) oder **S: 2:30** **S: 2:00** (8)

8 x 50 m F, nach 25 m 10 Situps, nach 50 m 10 Liegestütz

**P: 0:30**

150 m Ausschwimmen