

400 m Einschwimmen

4 x 50 m Minilagen **S: 1:10**

4 x 50 m Vermischte Lagen **S: 1:10**

4 x 50 m F gebrochen nach 25 m 5 s Pause. Nach Wand 3 D Kicks,
2 Züge, dann erst atmen. **S: 1:05**

6 x 50 m F 2x tiefe Rollwende, 2x flache Wende, 2x normale
Wende **S: 1:05**

6 x 75 m 50 m F Beine/Arme, 25 m F gL **P: 0:30**

150 m F Flossen locker ein

8 x 50 m 50 m F Flossen aus der Mitte des Beckens starten **S: 1:05**

200 m Brust

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

200 m F überholen

4 x 100 m 75 m F, 25 m D **S: 2:00**

16 x 50 m F/D im Wechsel **S: 1:00**

300 m 75 m F, 25 m Lf

8 x 50 m Kraft

100 m Ausschwimmen