

Falls keine Pause gemacht werden kann: **P: 0:20** entspricht 25 m locker (zB. Altdeutsch), **P: 0:30** entspricht 50 m locker.

300 m    Einschwimmen

6 x 100 m    2x25 m TÜ F, 50 m F: **P: 0:20**

1. Mit der Hand übern Kopf eintauchen / mit der Hand 10 vor/10 nach eintauchen
2. Stark mit den Schultern rotieren / Schultern+Rumpf starr
3. Daumen abspreizen / Finger zusammenkneifen
4. Stark ziehen / stark schieben
5. Strecken / Hand im 30° Winkel eintauchen
6. Beine große Amplitude / kleine Amplitude

3 x 300 m    200 m F Arme (mit Pull-Buoy oder Füße über Kreuz), **P: 0:30**  
100 m F Beine (mit Pull-Buoy oder Brett oder ohne)

50 m    locker

4 x 100 m    Lagen, rotierend 25 m 2 re/2 li **P: 0:20**

400 m    75 m F, 25 m B

100 m    Ausschwimmen