

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

4 x 50 m 50 m TÜ F: **P: 0:20**

1. Tipsi Kopf + Strecken
2. Reißverschluss
3. 2re/2li
4. Abstoßen, 3 D Kicks, 2 Armzüge ohne atmen, 4 Armzüge mit atmen, abtauchen, vom Boden abstoßen, 3 D Kicks, 2 Armzüge ohne Atmen, ...

4 x 50 m 50 m TÜ B: **P: 0:20**

1. 2 Beinschläge, 1 Armzug
2. 3 s gleiten, Finger verschränkt
3. 2re/2li
4. 2 Züge über Wasser, 2 Züge unter Wasser

4 x 50 m 50 m TÜ R: **P: 0:20**

1. Tipsi Kopf + Strecken
2. 3 s gleiten
3. 2re/2li
4. Übertrieben stark rotieren

4 x 50 m 50 m TÜ D: **P: 0:20**

1. 2re/2li
2. 1 re / 1 ganze Lage / 1 li / 1 ganze Lage / ...
3. 1re/1li, 2re/2li, 3re/3li, 1re/1li, ...
4. Übertrieben starke Beinamplitude

50 m locker

400 m 75 m B, 25 m F

4 x 50 m Minilagen **P: 0:20**

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

2 x 200 m Lagen **P: 0:30**

4 x 50 m 25 m locker beliebig, 25 m F Sprint **P: 0:30**

100 m Ausschwimmen