

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

8 x 50 m Lagenfolge TÜ **P: 0:20**

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

6 x 100 m 25 m F TÜ, 25 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

2 x 100 m Abstoßen, 3 D Kicks, 2 Armzüge ohne atmen, 4 **P: 0:30**
Armzüge mit atmen, abtauchen, vom Boden abstoßen,
3 D Kicks, 2 Armzüge ohne Atmen, ...

400 m 75 m F, 25 m Lagenfolge

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

100 m Ausschwimmen