

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 Minilagen **P: 0:20**

4 x 50 m 25 m B Beine in Rückenlage, 25 m B ganze Lage **P: 0:20**

4 x 100 m 25 m B TÜ Arme auf Gesäß und nur Beine, Vortrieb zum Atmen benutzen, 25 m B locker, 25 m F locker, 25 m B Sprint **P: 0:20**

400 m 50 m B, 50 m Lagenfolge **P: 0:30**

400 m Lagen **P: 0:30**

400 m B, 25 m locker, 25 m normal, 25 m zügig, 25 m schnell **P: 0:30**

50 m locker

450 m F Atempyramide, jeweils 50 m **P: 0:30**
2er/3er/4er/5er/6er/5er/4er/3er/2er

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

100 m Ausschwimmen