

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 Lagenfolge TÜ 2re/2li **P: 0:20**

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

4 x 100 m 25 m B TÜ, 25 m B locker, 25 m B TÜ, 25 m B Sprint: **P: 0:20**

1. re Arm, li Bein, li Arm, re Bein
2. 2 Züge über Wasser, 2 unter Wasser
3. sehr langen Armzug / sehr kurzen Armzug
4. sehr lange Gleitphase / sehr kurze Gleitphase

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**

4 x 100 m 25 m B sauber, 25 m F zügig **P: 0:20**
50 m locker

4 x 100 m Lagen, 50 m nur Arme rotierend **P: 0:30**

400 m B, 25 m locker, 25 m normal, 25 m schnell, 25 m Sprint

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

100 m Ausschwimmen