

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 75 m Lagenfolge, 50 m TÜ 2re/2li, 25 m ganze Lage **P: 0:20**

4 x 50 m Minilagen **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**

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

1. nur Beine, Arme nach vorn gestreckt / nur Arme, Beine überkreuzt
2. Gesicht beim Atmen senkrecht zur Wasseroberfläche / Gesicht parallel zur Wasseroberfläche
3. sehr langen Armzug / sehr kurzen Armzug
4. sehr lange Gleitphase / sehr kurze Gleitphase

400 m 25 m B sauber, 25 m F zügig **P: 0:30**

400 m Lagen, 50 m nur Arme, 50 m ganze Lage **P: 0:30**

50 m locker

5 x 50 m 12,5 m D oder B locker, 25 m F Sprint, 12,5 m B locker **P: 0:30**

100 m Ausschwimmen