

400 m Einschwimmen

4 x 50 m Gemischte Lagen S: 1:10

4 x 100 m Lagen, rotierend 25 m Sprint **S: 2:15**

50 m locker + Hindernis rein

6 x 100 m Bahn 1: 75 m F, 25 m D oder B **S: 2:05**500 m Bahn 2: 50/2x200/50 m Hindernis **P: 0:30**

50 m locker

6 x 100 m Bahn 1: Hindernis, Start von oben **S: 2:15**

6 x 100 m Bahn 2: 75 m F, 25 m B oder R **S: 2:15**

150 m F Atempyramide: 25 m 2er/3er/4er/5er/4er/3er

50 m locker P: 2:00

S: 1:10

1800 m

P: 0:30

- 25 m D, 25 m R, 25 m B, 25 m F
- 50 m D, 25 m R, 25 m B, 25 m F
- 75 m D, 25 m R, 25 m B, 25 m F
- 75 m D, 50 m R, 25 m B, 25 m F
- 75 m D, 75 m R, 25 m B, 25 m F
- 75 m D, 75 m R, 50 m B, 25 m F
- 75 m D, 75 m R, 75 m B, 25 m F
- 75 m D, 75 m R, 50 m B, 50 m F
- 75 m D, 75 m R, 75 m B, 75 m F

1800 m

P: 0:30

- 25 m F, 25 m B, 25 m R, 25 m D
- 50 m F, 25 m B, 25 m R, 25 m D
- 75 m F, 25 m B, 25 m R, 25 m D
- 75 m F, 50 m B, 25 m R, 25 m D
- 75 m F, 75 m B, 25 m R, 25 m D
- 75 m F, 75 m B, 50 m R, 25 m D
- 75 m F, 75 m B, 75 m R, 25 m D
- 75 m F, 75 m B, 50 m R, 50 m D
- 75 m F, 75 m B, 75 m R, 75 m D

100 m Ausschwimmen