

Abkürzungen: Kr = Kraul
Br = Brust
Rü = Rückenkraul
Rü o A = Rücken ohne Arme Brustbeinschlag

1. 600m Einschwimmen beliebig, alle 50m Wechsel der Stilart – locker und auf Wenden achten -
2. 6x150m Hindernis, die letzten 25m hohes Tempo, 3er Zug Kraul – wichtig das Abtauchen
Pause 50 sec.
4. 3x100m Brustbeine Pause 30 sec. 100m=50mRücken und 50mBauchlage
5. 2x100m Kraulbeinschlag Pause 30sec.
6. 8 x 50m Brust - langes und kraftvolles Gleiten – hoch raus mit den Schultern
7. 12 x50m Paddles kurze Pause 20 s
8. Starts
9. Puppe mit und ohne Flossen
Aufnahme und komplette Disziplin ab AK 13/14, falls Zeit nicht
reicht lieber eine andere Übung weglassen
10. 4 Serien Gurtretterstaffel
11. 4 Serien Puppenstaffel
12. 300m Ausschwimmen (Gunnar Ranft)