

120 Minuten

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

1. 800m Einschwimmen beliebig, alle 50m Wechsel der Stilart – locker und auf Wenden achten -
2. 4x100m Kraul hoher Ellenbogen, d.h. Daumen in die Achselhöhle mit kleinen Gleitphasen
3. 10 x 75m Serien Hindernis Kraul 3er Zug – die letzten 25 immer volles Tempo
 Pause 45 sec

4 x 100m	wie oben, aber ohne Hindernis	1 min Pause
2 x 200m	wie oben, aber ohne Hindernis	2 min Pause
4. 8 x 25m Rückenraul , Pause 20s
- 4.5 8 x 25m Rücken ohne Arme Pause 20s
5. 5 x 100m Flossen 25 Delphin – 25 Kraul – 25 Rückenraul – 25 Rückenraul ohne Arme
6. 10 x50m Paddles kurze Pause 20 s
7. 6 x 25m Puppe, Staffel bzw. Sprints volles Tempo
8. Gurtretter mit kombi. Übung
9. Puppe mit und ohne Flossen
10. 300m Ausschwimmen (Gunnar Ranft)