

Schwimmtraining (1.550 m)

**500 m locker Einschwimmen 3er Zug -
Rollwende**

**2 x 25 m Kraul Beine mit Brett / wer keins
hat ohne bzw. mit Pullboy**

100 m Brust locker

**4 x 50 m 1/3 Tauchen 1/3 Freistil-Sprint
1/3 Freistil-locker**

100 m Brust locker

2 x 25 m Kraul Beine mit Brett

200 m Kraul mit Pullboy

**300 m locker Ausschwimmen 3er Zug -
Rollwende**