

Schwimmtraining (1.700 m)

**400 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 25 m einarmiges Kraulen, Armwechsel
nach 25 m**

100 m Brust locker

4 x 25 m Kraul Wechselzug

100 m Brust locker

100 m Kraul mit Pullboy + Paddles

2 x 25 m Kraul Beine mit Brett

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