

# **Schwimmtraining (1.800 m)**

- 300 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**
- 200 m      Freistil 3-5-7-9-9-7-5-3er-Zug Wechsel  
alle 25 Meter**
- 100 m      Brust locker**
- 2 x 25 m    Kraul Beine mit Brett**
- 200 m      Kraul mit Pullboy + Paddles**
- 100 m      Freistil locker**
- 8 x 50 m    Freistil 25 Sprint + 25 locker**
- 300 m      locker Ausschwimmen 3er Zug -  
Rollwende**