

Schwimmtraining (1.900 m)

500 m	locker Einschwimmen 3er Zug - Rollwende
2 x 25 m	Kraul Beine mit Brett
50 m	Rücken
2 x 25 m	Kraul Beine mit Brett
50 m	Rücken
100 m	Brust locker
100 m	einarmiges Kraulen alle 25 m Armwechsel
100 m	Lagen (je 25 M Delle, Rücken, Brust, Freistil)
100 m	Freistil/Wechselzug
100 m	Freistil locker
200 m	Kraul mit Pullboy + Paddles
500 m	locker Ausschwimmen 3/2er Zug - Rollwende