

Schwimmtraining (2.150 m)

Einschwimmen (250 m)

250 m Lagentreppe

Hauptteil (1.800 m)

8 x 25 m Kraulsprint, Pause 30 sek.

**100 m Kraul locker, regenerativ
Brust, Rücken, Brust,
Wasserballkraul**

8 x 50 m Kraulsprint, Pause 60 sek.

**100 m Kraul locker, regenerativ
Brust, Rücken, Brust, Kraul
Abschlag**

4 x 100 m Kraulsprint, Pause 120 sek.

**100 m Kraul locker, regenerativ
Brust, Rücken, Brust, Kraul
Beinschlag o. Brett**

2 x 200 m Kraul, Pause 2 min.

**100 m Kraul locker, regenerativ
Brust, Rücken, Brust,
Achselchwimmen**

Ausschwimmen (100 m)

100 m locker aus