

Schwimmtraining (2.700 m)

Einschwimmen (450 m)

4 x 100 m Lagen
50 m locker

Grundschnelligkeit (200 m)

8 x 25 m Sprint

Technik (1.950 m)

500 m davon im Wechsel

50 m Kraul Beine mit Brett,
50 m Kraul Arme mit Pullboy

200 m davon im Wechsel

25 m Abschlag
25 m Wasserballkraul

50 m Brust Locker

300 m davon

6 x 50 m Kraul

500 m davon im Wechsel

50 m Kraul Beine mit Brett
50 m Kraul Arme mit Pullboy
200 m Kraul langes Gleiten

250 m Lagentreppe

25 m Delphin
50 m Brust
75 m Rücken
100 m Kraul 1-armig rechts /links,
Wasserball

Ausschwimmen (250 m)

250 m Alle Lagen beliebig