

Block	Abgang	Pause	Beschreibung	Distanz	Total
Einschwimmen 500		15s	200 Kraul – 200 Brust Beinschlag – 100 Rücken	500	500
Tempo 6x50		20s	Kraul, Startsprung – 20 voll – Rest locker	300	800
Technik 2x100		15s	50 Brust, jeder zweite Armzug zwei Sekunden gleiten – 50 Brust Ziel: sauber Strecken in Gleitphase	200	1000
2x100		15s	50 Brust mit Delphin Beinschlag – 50 Brust Ziel: schnell in Gleitphase kommen (bei Delphin Kick schlagartig strecken)	200	1200
Ausdauer 2x3x100		15s	1. 100 Kraul Beinschlag, 100 Kraul mit Pullboy, 100 Kraul 2. 100 Brust Beinschlag, 100 Brust mit Pullboy, 100 Brust	600	1800
Ausschwimmen 100			frei	100	1900

Total	1900
-------	------