

Block	Abgang	Pause	Beschreibung	Distanz	Total
Einschwimmen 500		15s	200 Kraul – 200 Lagen Beinschlag – 100 Rückengleichschlag	500	500
Technik 4x50		15s	25 Rücken Beinschlag, Arme seitlich, nach jedem 3. Beinschlag starkes Schulterheben – 25 Rücken Ziel: Rotation für Rückenschwimmen üben	200	700
4x50		15s	25 Rücken mit Wechselzug unten, passiv Arm hebt Schulter stark – 25 Rücken Ziel: Rotation für Rückenschwimmen üben	200	900
Ausdauer versch. Abgang 3x100 3x100 3x100	2:00 1:55 1:50		Kraul, durchziehen alle neun Hunderter ohne separate Pause	900	1800
Ausschwimmen 100			frei	100	1900

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