

Block	Abgang	Pause	Beschreibung	Distanz	Total
Einschwimmen 400		10s	200 Crawl – 100 Technik – 100 Beinschlag	400	400
Technik 4x50		10-15s	25m Übung / 25m Frei Locker 1. Delfin einarmig / 2. Rücken Abschlag in der Luft, Hänge zeigen zur Decke 3. Brust 2 Armzüge zu 1 Beinschlag / 4. Crawl Breite Armposition beim Schwimmen	200	600
4x100	2" – 2,30"		4x 100m Lagen (Delfin, Rücken, Brust, Crawl)	400	1000
4x100	3" – 3,30"		4x 100m Lagen mit Pullbuoy (Delfin, Rücken, Brust, Crawl)	400	1400
Sprints 4x50	1,30"		4x 50m Sprints, mind. 2 Lagen	200	1600
Ausschwimmen 100			Ausschwimmen	100	1700
Total					1700