

Warm Up

100 Meter Crawl
 75 Meter Brust
 50 Meter Rücken
 25 Meter Delphin BS mit Wellenbewegung
 50 Meter Rücken

300

Technik

50 Meter Crawl - mit Hand Hüfte, Schulter, Kopf berühren
 50 Meter Brust AZ, Crawl BS
 50 Meter Crawl AZ, Brust BS
 50 Meter Mit/ohne Faust (je 25) Crawl
 10x Noodle-Flips mit Schwimmnudel

500

Ausdauer

100 Meter Crawl mit Paddles
 100 Meter Rücken
 100 Meter Crawl mit Paddles
 100 Meter Brust
 100 Meter Crawl mit Paddles
 10x Noodle-Flips mit Schwimmnudel oder
 direkt an Beckenrand Rollwende üben

1000

Cool down

150 Meter frei

