

Warm Up

100 Meter Brust
 75 Meter Crawl
 50 Meter Rücken
 250 25 Meter Delphin BS mit Wellenbewegung

Technik

50 Meter Rücken BS mit Brett über Kopf
 50 Meter Rücken AZ mit Pull Buoy
 50 Meter frei
 50 Meter Rücken BS mit Brett auf Oberschenkel
 50 Meter Rücken mit/ohne Faust
 50 Meter Korkenzieher 25 rechts-/25 Links drehen
 10x Rollwende

550

Ausdauer

ab 20:30

100 Crawl/50 mit/ohne Paddles | 100 Crawl/50 mit/ohne Paddles
 200 Crawl/100 " | 200 Crawl/100 "
 300 Crawl/150 " | 300 Crawl/150 "
 2x 100 Lagen

1150

Cool down

50 Meter Rückengleichschlag
 150 Meter frei

