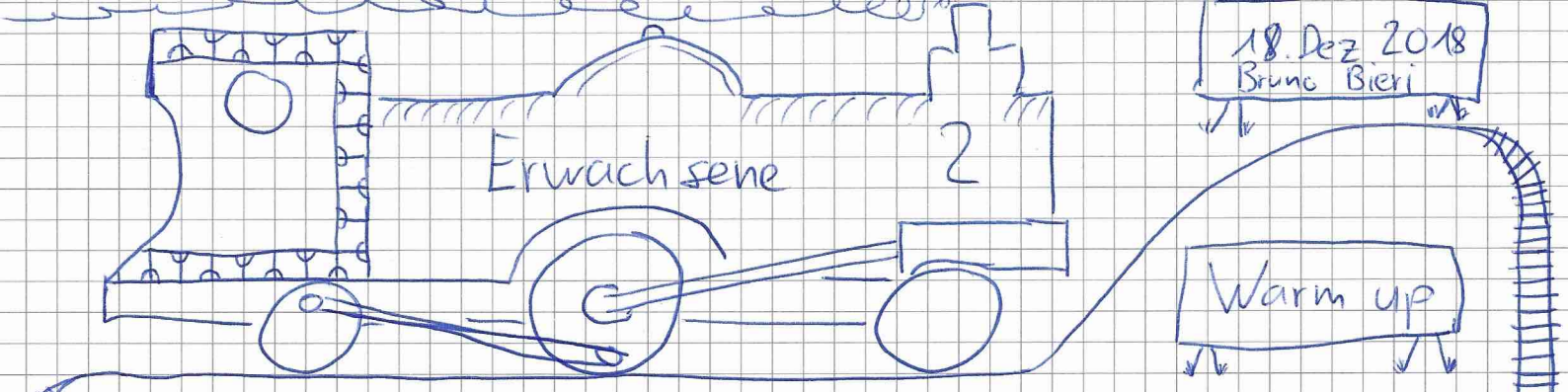


100 Meter Crawl
50 Meter Delphinkick mit Wellenbewegung
50 Meter Brust
50 Meter Rücken
50 Meter Crawl
300

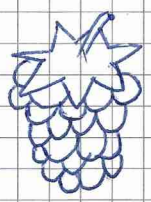
Technik

50 Meter Paddeln - 25 Meter Bauch - 25 Rückenlage
50 Meter Catch up mit Brett
50 Meter frei
50 Meter Crawl BS mit Brett
50 Meter Mit/ohne Faust je 25 Crawl
50 Meter frei
50 Meter Crawl - 3AZ dann 6 BS abwechselnd
50 Meter 25 Wasser „streicheln" - 25 normal Crawl
700

Ausdauer ab 20:30

300 Crawl ohne Pause je 25 langsam/25 norm./25 schnell
100 frei ohne Pause
1100

400 Crawl je 25 normal/25 schnell/25 sehr schnell
150 Brust 25 normal/25 schnell/25 normal
100 Lagen

Ausschwimmen

100 Meter frei
50 Meter Rückenglichschlag