

Einschwimmen

75 Meter Brust
 75 Meter Kraul
 75 Meter Brust-Tauchzüge
 75 Meter Rücken

300

Technik

20 x Delphin-Sprung
 50 Meter Delphin-Kick mit Brett
 50 Meter frei
 50 Meter Delphin AZ, Brust BS
 50 Meter Delphin BS, Kraul AZ
 50 Meter frei
 50 Meter Kraul BS, Delphin AZ
 50 Meter Mit/ohne Taust Kraul - je 25

650

Ausdauer ab 20:30

2x {	100 Brust		4x {	100 Lagen
	150 Kraul			50 Kraul mit BS
	50 Kraul BS mit Brett			50 Kraul mit Pull Buoy

1250

800

Ausschwimmen

150 Meter frei
 50 Meter Rückengleichschlag

Bravo,
 gut gemacht!

