

Schwimmtraining (1.950 m)

4 x 100 m Lagen

**12 x 25 m im Wechsel Kraul Sprint/
Rücken Sprint**

mit jeweils 30 sek. Serienpause

100 m Kraul locker

25 m Kraul Sprint

100 m Kraul locker

50 m Kraul Sprint

100 m Kraul locker

100 m Kraul Sprint

100 m Kraul locker

50 m Kraul Sprint

100 m Kraul locker

25 m Kraul Sprint

100 m Kraul locker

**4 x 100 m im Wechsel Beine und Kraul
(Kraul 1. 25 m Wasserballkraul)**