

Meter	Sequenz	Stil	Beschreibung
300		beliebig	Einschwimmen
400	4x100	Kraul	Hin 25 Züge, zurück 15 Züge, Pause ca. 30s
200	4x50	Kraul	Hin nur Beine, zurück nur Arme, Pause ca. 30s
100	4x25	Kraul	Sprint, Pause ca. 45s
200		Kraul	3er Zug
150		Kraul	Hin 4er Zug, zurück 5er Zug
100		Kraul	6er Zug
50		Kraul	9er Zug
100		beliebig	Ausschwimmen
1600		total	

bei fehlender Uhr: 1s ungefähr ein Atemzug

Meter	Sequenz	Stil	Beschreibung
300		beliebig	Einschwimmen
200	4x50	beliebig	erste Bahn locker, zweite Bahn schnell, Pause ca. 30s
400	4x100	Kraul	25m Abschlag, 25m Beine, 50m langer Zug (ca. 18), Pause ca. 20s
400	4x100	Kraul	3-4-5-6 er Zug und die erste und vierte Bahn schnell, Pause ca. 45s
200	4X50	Brust	nach dem Abstossen langer Tauchzug und nach der Wende 10m Tauchen, Pause ca. 15s
100		beliebig	Ausschwimmen
1600		total	

bei fehlender Uhr: 1s ungefähr ein Atemzug

Meter	Sequenz	Stil	Beschreibung
200		Kraul/Rücken	zwei Bahnen Kraul, eine Bahn Rücken
25		Kraul	nur Beine
50		Rücken	ganze Lage
75		Kraul	nur mit dem linken Arm
100		Brust	nach dem Abstossen langer Tauchzug
125		Kraul	Abschlag
150		Kraul	Hin schnell zurück locker
175		Kraul	4 er Zug
200		Kraul	je eine Bahn 3er, 5er, 7er und 9er Zug
175		Kraul	Hin 2er Zug, zurück 8er
150		Kraul	50m schnell, 25m locker
125		Kraul	nur Arme
100		Rücken	25 Gleichschlag, 25 normal
75		Kraul	nur mit dem rechten Arm
50		Brust	zwei Tauchzüge nach Abstoss und Wende
25		Kraul	Beine
100		beliebig	Ausschwimmen
1900		total	

Meter	Sequenz	Stil	Beschreibung
300		Kraul/Brust	zwei Bahnen Kraul, eine Bahn Brust
400	4x100	Kraul/Brust	75 Kraul 5er Zug, 25 Brust, Pause 30s
300	4x75	Kraul/Rücken	50 Kraul 7er Zug, 25 Rücken, Pause 30s
200	4x50	Kraul	25 Kraul 9er Zug, 25 nur Beine, Pause 30s
100	4x25	Kraul	maximal einmal Atmen, Pause 30s
100		beliebig	locker
300	3x100	Kraul	Hin schnell mit viel Beinschlag, zurück locker mit Pendelbeinschlag, Pause 30s
100		beliebig	Ausschwimmen
1800		total	

bei fehlender Uhr: 1s ungefähr ein Atemzug

Meter	Sequenz	Stil	Beschreibung
300		Rücken/Brust	eine Bahn Rücken, eine Bahn Brust
50		Kraul	Sprint, danach Pause 20s
100		Kraul	Normal, danach Pause 20s
150		Kraul	25 Sprint, 50 locker, danach Pause 30s
200		Kraul	Normal, danach Pause 20s
250		Kraul	25 3er Zug, 50 5er, 100 7er, 50 5 er, 25 3er, danach Pause 30s
250		Kraul	25 7er Zug, 50 5er, 100 3er, 50 5er, 25 7er, danach Pause 30s
200		Kraul	Normal, danach Pause 20s
150		Kraul	25 Sprint, 50 locker, danach Pause 30s
100		Kraul	Normal, danach Pause 20s
50		Kraul	Sprint, danach Pause 20s
100		beliebig	Ausschwimmen
1900		total	

bei fehlender Uhr: 1s ungefähr ein Atemzug

Meter	Sequenz	Stil	Beschreibung
300		Kraul/Rücken	eine Bahn Kraul, eine Bahn Rücken
200	4x50	Kraul	nur Beine, Pause 30s
400	4x100	Kraul	Kraul ganze Lage in jeder Bahn schneller werden, Pause 30s
200	4x50	Kraul	nur Arme, Pause 30s
400	4x100	Kraul	jeweils 10m vor der Wende und 10m nach der Wende schnell, Pause 30s
200	4x50	Tauchen, Kraul	Tauchen soweit es geht, den Rest Kraul, Pause 45s
100		beliebig	Ausschwimmen
1800		total	

bei fehlender Uhr: 1s ungefähr ein Atemzug

Meter	Sequenz	Stil	Beschreibung
200		beliebig	Einschwimmen
200		Kraul	Hin Beine, zurück Arme
300		Kraul	ohne Pause jede 3. Bahn schnell
600		Kraul	ohne Pause 3er Zug, jede 4. Bahn 7er Zug
300		Kraul	ohne Pause jede 3. Bahn schnell
200		Kraul	Hin Beine, zurück Arme
100		beliebig	Ausschwimmen
1900		total	

bei fehlender Uhr: 1s ungefähr ein Atemzug

Meter	Sequenz	Stil	Beschreibung
300		Kraul/Rücken	zwei Bahnen Kraul, eine Bahn Rücken
200	8x25	Kraul	Kraul mit max. 2mal Atmen, Pause ca. 20s
400	4x100	Kraul/Brust	75 Kraul normal, 25 Brust schnell, Pause ca. 30s
400	8x50	Kraul	abwechselnd kurzer Zug, langer Zug, Pause ca. 20s
400	4x100	Kraul/Rücken	25 Rücken schnell, 75 Kraul normal, Pause ca. 30s
100	4x25	Kraul	nur Beine, Pause ca. 15s
100	4x25	Kraul	nur Arme, Pause ca. 15s
100		beliebig	Ausschwimmen
2000		total	

bei fehlender Uhr: 1s ungefähr ein Atemzug

Meter	Sequenz	Stil	Beschreibung
300		Kraul/Rücken	zwei Bahnen Kraul, eine Bahn Rücken
400	8x50	Kraul/Rücken/Brust	Hin Kraul, zurück abwechselnd Brust od. Rücken, Pause ca. 20s
100		Kraul	schnell
50		beliebig	locker
400	8x50	Kraul	abwechselnd Arme, Beine, Pause ca. 20s
100		Kraul	schnell
50		beliebig	locker
400	8x50	Kraul/Rücken/Brust	Hin Tauchen soweit wie möglich den Rest Brust, zurück abwechselnd Kraul, Rücken, Pause ca.30s
100		beliebig	Ausschwimmen
1900		total	

bei fehlender Uhr: 1s ungefähr ein Atemzug

Meter	Sequenz	Stil	Beschreibung
300		Kraul/Brust	zwei Bahnen Kraul, eine Bahn Brust
600	3x200	Kraul	die zweiten 100 schneller als die ersten, Pause ca. 45s
50		beliebig	locker
600	3x200	alle Lagen	25 Delfin soweit es geht, 25 Rücken, 50 Brust, 100 Kraul
50		beliebig	locker
300	6x50	Kraul	ungerade 15m schnell 10 locker, und bei den geraden umgekehrt, Pause ca. 30s
100		beliebig	Ausschwimmen
2000		total	

bei fehlender Uhr: 1s ungefähr ein Atemzug