






-  50 Meter Crawlbeinschlag in Rückenlage

-  25 Meter Delfinkörperwelle unter Wasser, Arme in Vorhalte, locker zurückschwimmen

-  25 Meter Crawl nebeneinander, dabei während der Rückholphase innen abschlagen

-  50 Meter Crawl Tandem (vorne Armzug mit Pullbuoy, hinten Beinschlag)

-  Puppe zu zweit 25 Meter abschleppen