



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