

**Pausen wenn nicht angegeben um 15"**

50 Fs/Rü 6/5 + 25 Rü + 25 Fs;

25 Scullen + 25 Fs großes Rad + 50 Fs leicht anziehen;

200 Fs, 100er anf. mit 25 Fs Beine rechtes Bein + 25 Fs Beine Seitenlage/Kippen  
bzw. 25 Fs Beine linkes Bein + 25 Fs Beine Seitenlage/Kippen;

200 Fs, von der ersten gelben Markierung zur zweiten Fs 6er Ti,  
auf entferntere Po-Seite tippen, Arm in Körperrnähe vor, über dem  
Kopf "Baggerarm" mit lockerer Greifhand bilden, dann schnell vor;

200 Rü, anf. mit 25 Rü Beine, Arme 5 m weit senkr. + 25 Rü  
Abschlag, extra gut kippen und sauber/tief Wasser fassen;

200 Br, 100er anf. mit 25 De Beine Seitenl. + 25 Br Beine De;

200 Fs, 100er anf. mit 25 g. Beweg. u. Wasser + 25 Popov flott;

**ganze-Lage-Abschnitte Vollgas, M mit Flossen:**

[50 De 1 x r, l / g + 50 De 3 x r, l / 3 g + 50 De 5 x r, l / 5 g +  
25 De + 25 Br; 100 Br Beine De/De 2/2;

200 L, halb Abschlag, halb ganze Lage, locker, Br mit Beine De;]

50 Br Beine, Arme Brett, 3"P; 50 Br Arme, Beine Brett;

50 Rü Abschlag, Arme, Beine Brett + 50 Rü Arme, Beine Brett;

50 Br 2 Beinschläge, ultrastreamline + 50 Br lange Züge; ((2000))

**paddles:** [100 Fs Arme Biondi 12 Beinschläge locker/8 ganze Züge

beschl. + 100 Fs GA 1/2; 100 Rü Arme Biondi 12/8 + 100 Rü GA 1/2;]

50 2/5 BD + 50 Br Körperwelle; 50 2/5 DD + 25 De Abschl. + 25 De;

50 Rü Beine Biondi 18/6 + 50 Rü hohe Schlagzahl, flott;

50 Fs Beine Biondi 18/6 + 50 Fs hohe Schlagzahl, flott;

50 Br möglichst wenig Züge + 50 Babylagen, locker; ((3000))

**optional Sprints, nach Belieben variieren, zum Beispiel:**

[25 Rü, Rü-Start und Kicks + 5" liegen bleiben + 25 Rü Sprint, 10"P;

25 Fs locker, Kicks am Anfang + 5" liegen + 25 Fs Sprint, je 10"P;

25 De locker, Kicks am Anfang + 5" liegen + 25 De Sprint, je 10"P;

25 Br locker m. langem Tauchzug + 5" liegen + 25 Br Sprint, 10"P;]

**optional Flossen:** 200 L, Br Beine Fs, 200 L, Beine De;

200 locker, beliebig.

((4000))