

**Samstag 16.01.2010** 15:00 - 18:00  
**Schwerpunkt Schnelligkeit**

Einschwimmen	200	egal, kein Kraul	
Programmteil	125	10 x 12,5	2 Minuten
alles Freistil	250	10 x 25	2 Minuten
	400	8 x 50 nach Wende tauchen mit Delphinkicks	3 Minuten
	100	4 x 25 Triathlonstart	2 Minuten
	150	6 x 25 im Ziel 5 Liegestütz	2 Minuten
	150	6 x 25 vor Start Liegestütz	2 Minuten
	50	Rücken	
	200	4 x 50 nach Wende tauchen mit Delphinkicks	3 Minuten
	200	4 x 50 nach Wende tauchen mit Delphinkicks	3 Minuten
	50	locker	
	XXX	Staffeln	
Ausschwimmen	200	egal, kein Kraul	

2075