

400 m	Einschwimmen	
8 x 50 m	Gemischte Lagen: 1. D Arme, F Beine; 5. D Arme, B Beine; 2. R Arme, B Beine; 6. R Arme, D Beine; 3. B Arme, F Beine; 7. B Arme, D Beine; 4. F Arme, D Beine; 8. F Arme, B Beine	S: 1:15
600 m	50 m F Arme, 50 m D Beine rotierend, 50 m F ganze Lage	
4 x 50 m	B Arme, D Beine; großer D-Kick wenn Arme nach vorne ziehen, gefolgt vom kleinen D-Kick	S: 1:15
4 x 50 m	25 m D Beine mit Flossen tauchen, Partnerübung einer passt auf den anderen auf	P: 0:45
4 x 25 m	D ganze Lage mit Flossen, jeden 2. Zug atmen, Kopf schaut senkrecht zum Boden, Schultern+Arme gerade	S: 0:45
4 x 25 m	D ganze Lage mit Flossen, jeden 2. Zug atmen, Kopf schaut senkrecht zum Boden, Schultern+Arme gerade, beim Atmen berührt das Kinn das Wasser	S: 0:45
4 x 25 m	D ganze Lage mit Flossen, jeden 2. Zug atmen, auf großen und kleinen Kick achten	S: 0:45
50 m	Pause	P: 2:00
6 x 25 m	Gurtretterstaffel ohne Opfer, Übergabe üben	
6 x 50 m	Gurtretterstaffel	
10 x 100 m	F, Start auf S: 2:00 (10) oder S: 2:15 (9) oder S: 2:30 (8)	S: 2:00
50 m	locker	
8 x 50 m	F, nach 25 m 10 Situps, nach 50 m 10 Liegestütz	P: 0:30
150 m	Ausschwimmen	