

400 m	Einschwimmen	
4 x 50 m	Lagenfolge TÜ	S: 1:15
4 x 25 m	D Beine	P: 0:30
4 x 25 m	D Beine, Brust Arme	P: 0:30
8 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, auf großen und kleinen Kick achten	S: 0:45
4 x 50 m	25 m D Beine Flossen tauchen, 25 m locker	P: 0:30
50 m	locker	
400 m	75 m F, 25 m D, lange Tauchphase	
800 m	Lagenpyramide	
50 m	Pause	P: 2:00
6 x 50 m	Gurtretterstaffel	
6 x 25 m	Startsprünge	
50 m	locker	
8 x 50 m	F, nach 25 m 10 Situps, nach 50 m 10 Klimmzüge	P: 0:30
150 m	Ausschwimmen	