

400 m	Einschwimmen	
4 x 50 m	Lagenfolge TÜ	S: 1:15
4 x 50 m	D-Wechselzug	P: 0:30
10 x 25 m	D ganze Lage, 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
50 m	locker und Hinernis rein	
8 x 50 m	Gruppe 1: Gurtretterstaffel	
50 m	Gruppe 1: locker	
3 x 100 m	Gruppe 1: Lagen	P: 0:30
700 m	Gruppe 1: 50/100/2x200/100/50 m Hindernis	P: 0:30
800 m	Gruppe 2: 100/3x200/100 m Hindernis	P: 0:30
50 m	Gruppe 2: locker	
10 x 50 m	Gruppe 2: Gurtretterstaffel	
4 x 100 m	Gruppe 2: Lagen	P: 0:30
50 m	Pause + Wendeleine ins Wasser	P: 2:00
4 x 3 x 25 m	Lagenfolge, Startsprung üben	S: 1:30
4 x 25 m	D Sprint mit Startsprung	S: 1:30
4 x 25 m	beliebig Sprint mit Startsprung	S: 1:30
50 m	locker, beide äußeren Leinen aus dem Wasser	
20 x 25 m	Quer, nach 12,5 m aus dem Wasser und Wand berühren, nach 25 m 10 Hochdrücken	P: 0:30

150 m Ausschwimmen