

400 m	Einschwimmen	
4 x 50 m	Lagenfolge TÜ	S: 1:10
4 x 50 m	Delphin Beine	P: 0:30
8 x 25 m	Gurtretterstaffel, Gurtübergabe üben, ganz langsame Übergabe.	
50 m	locker Flossen ein	
10 x 50 m	Lage beliebig Flossen	S: 1:00
8 x 25 m	Gurtretterstaffel mit Flossen, Gurtübergabe üben, schnelle Übergabe	
50 m	Pause + Hindernis ins Wasser	P: 2:00
7 x 100 m	Gruppe 1: F	S: 2:15
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
8 x 100 m	Gruppe 2: F	P: 2:00
50 m	locker, Hindernis 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	