

- 400 m Einschwimmen
- 8 x 50 m Lagenfolge TÜ **S: 1:15**
- 4 x 50 m Gurtretterstaffel, ganz langsame Übergabe
- 200 m Brust
- 150 m locker Flossen ein
- 10 x 25 m Gurtretterstaffel mit Flossen, schnell
- 50 m Pause **P: 2:00**
- 800 m Lagenpyramide
- 10 x 100 m F, Start auf **S: 2:00** (10) oder **S: 2:15** (9) oder **S: 2:30** (8) **S: 2:00**
- 8 x 50 m F, nach 25 m 10 Situps, nach 50 m 10 Liegestütz **P: 0:30**
- 150 m Ausschwimmen