

400 m	Einschwimmen	
4 x 50 m	Gemischte Lagen	S: 1:10
4 x 50 m	Minilagen	S: 1:10
2 x 50 m	gebrochen in 25 m P: 5s , Abstoßen+3 D-Kicks	S: 1:10
2 x 50 m	gebrochen in 25 m P: 5s , s.o.+2 Armzüge	S: 1:10
2 x 50 m	gebrochen in 25 m P: 5s , s.o.+2xDoppelarmzug je 25 m	S: 1:10
2 x 50 m	gebrochen in 25 m P: 5s , s.o.+2xDoppelarmzug je 25 m mit Kopf+Rolle	S: 1:10
8 x 25 m	Aufteilen in 2 Gruppen+Rollwende üben	
8 x 50 m	F	S: 1:10
50 m	Pause	P: 2:00
400 m	Pyramide: 25 m Delphin Beine, 50 m Rücken Arme, 75 m Brust Beine, 100 m Kraul Arme, 75 m Brust Beine, 50 m Rücken Arme, 25 m Delphin Beine	
6 x 50 m	Hindernis	S: 1:15
400 m	Lagenpyramide	
2 x 200 m	Hindernis	P: 0:45
50 m	locker	
8 x 50 m	Kraft	
100 m	Ausschwimmen	