

400 m	Einschwimmen	
4 x 50 m	TÜ Lagenfolge	S: 1:10
4 x 50 m	Vermischte Lagen	S: 1:10
4 x 100 m	F, von Zeitlupe → Sprint steigern	P: 0:30
25 m	locker	
6 x 10	Strecksprünge	P: 0:15
25 m	locker	
8 x 25 m	F, vor dem Start 5 s am Bein festhalten, 12,5 m Sprint, Rest locker	P: 0:30
75 m	locker	
8 x 50 m	F	S: 1:00
50 m	Pause	P: 2:00
4 x 100 m	Gruppe 1: Lagen	S: 2:00
	Gruppe 2: Puppenaufnahme	
10 x 25 m	Puppenstaffel	
8 x 50 m	Kraft	
100 m	Ausschwimmen	