

400 m	Einschwimmen	
4 x 50 m	Vermischte Lagen	<b>S: 1:10</b>
4 x 50 m	TÜ F	<b>S: 1:10</b>
4 x 100 m	F, 50 m Progression, 50 m Regression	<b>P: 0:30</b>
25 m	locker	
6 x 10	Strecksprünge	<b>P: 0:15</b>
25 m	locker	
150 m	locker Flossen ein	
8 x 50 s	Gurtretter mit Flossen als Staffel	
200 m	locker Brust ohne Flossen	
50 m	Pause	<b>P: 2:00</b>
8 x 12,5 m	Startsprünge mit Flossen	
8 x 25 m	Puppenstaffel mit Flossen	
4 x 50 m	Puppenstaffel mit Flossen	
4 x 50 m	Rettungsstaffel:	
	1. 50 m F Flossen	
	2. 25 m Tauchen mit Flossen, 25 m F Flossen, Puppe- aufnahme vom Beckenboden	
	3. 50 m Schleppen einer Puppe	
	4. 50 m Schleppen einer Puppe mit Flossen	
8 x 50 m	Kraft	

100 m Ausschwimmen