

400 m	Einschwimmen	
4 x 75 m	50 m TÜ F, 25 m F, 1. Mit der Hand übern Kopf eintauchen (anstatt über der Schulter), 2. Mit der Hand 10 vor/10 nach eintauchen (anstatt über der Schulter), 3. Stark mit den Schultern rotieren, 4. Schultern+Rumpf starr	<b>S: 1:45</b>
4 x 100 m	50 m Minilagen, 50 m F	<b>S: 2:20</b>
4 x 100 m	F Arme mit Pull Buoy	<b>S: 2:15</b>
4 x 75 m	50 m F Beine ohne Brett, Hand auf Hand, 25 m R	<b>P: 0:20</b>
4 x 50 m	25 m Badewanne (Rückenlage, Beine nach vorne, Gesicht nach oben, Arme an der Hüfte), 25 m F	<b>P: 0:20</b>
4 x 25 m	F Beine mit Brett Sprint	<b>S: 0:50</b>
50 m	Pause	<b>P: 2:00</b>
150 m	F Flossen locker ein	
16 x 50 m	abwechselnd 50 m D Flossen / F Flossen, Startzeit <b>S: 1:00</b> oder <b>S: 1:10</b>	
50 m	locker	
500 m	Flossenpyramide am Stück 25 m D Flossen, 50 m F Flossen, 75 m R Flossen 100 m F Flossen 75 m R Flossen, 50 m F Flossen, 25 m D Flossen	
400 m	Lagenpyramide (ohne Flossen) 25 m D, 50 m R, 75 m B, 100 m F, 75 m B, 50 m R, 25 m D	
8 x 50 m	Kraft	
100 m	Ausschwimmen	