

400 m	Einschwimmen	
4 x 50 m	TÜ Lagenfolge	S: 1:10
4 x 100 m	75 m F, 25 m D	S: 2:15
50 m	locker + Hindernis rein	
8 x 50 m	Bahn 1: F 8x	S: 1:00 / 6xS: 1:15
50 m	locker	
8 x 50 m	Bahn 2: F Hindernis 8x	S: 1:00 / 6xS: 1:15
25 m	locker	
50 m	Tauchspiel	
150 m	F Atempyramide: 25 m 2er/3er/4er/5er/4er/3er	
50 m	locker	P: 2:00
4 x 50 m	Minilagen	S: 1:10
10 x 50 m	Gruppe 1: Hindernis, Start von oben	S: 1:30
50 m	Gruppe 1: locker	
4 x 200 m	Gruppe 1: 75 m F, 25 m R	S: 4:30
4 x 200 m	Gruppe 2: 75 m F, 25 m R	S: 3:45
50 m	Gruppe 2: locker	
8 x 100 m	Hindernis, Start von oben	S: 2:15
100 m	locker	
5 x 50 m	25 m Lagenfolge + F Sprint, 25 m bel locker	S: 1:30
100 m	Ausschwimmen	

