

400 m	Einschwimmen	
4 x 50 m	Kraul TÜ: 1. Strecklage 2. Fahnenmast 3. 25 m gespreizte, 25 m zusammengedrückte Finger 4. Reißverschluss	S: 1:10
4 x 50 m	Minilagen	S: 1:10
4 x 50 m	2 x Ziehen, 2 x Schieben	S: 1:15
2 x 50 m	25 m Tauchen, 25 m locker	S: 1:15
120 s	Befreiungsgriff üben	S: 2:00
4 x 25 m	Aus Umklammerung befreien und 25 m Fesselschleppgriff	S: 1:15
10 x 50 m	Kraul, lange Wende	S: 1:10
200 m	Brust	
50 m	Pause, Klamotten anziehen	P: 2:00
50 m	mit Klamotten 25 m Achselschleppgriff, 25 m Fesselschleppgriff	S: 4:00
300 m	mit Klamotten in maximal 12 Minuten, anschließend im Wasser entkleiden	S: 12:00
800 m	Lagenpyramide	
8 x 50 m	Kraft	
150 m	Ausschwimmen	