

400 m	Einschwimmen	
4 x 50 m	Lagenfolge TÜ: 2 rechts / 2 links	<b>S: 1:15</b>
400 m	200 m Rückenlage mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit, 150 m Brust, 50 m Kraul	<b>S: 15:00</b>
50 m	25 m Tauchen, 25 m locker	
50 m	Ziehen oder Schieben	<b>S: 1:30</b>
3 x 3 m	3 x Tieftauchen aus dem Wasser (nicht Beckenrand), zweimal kopfwärts und einmal fußwärts, mit Herausheben eines Tauchrings	
m	Befreiungsgriffe	
25 m	locker	
1 x 50 m	Kombinierte Übung: 20 m Anschwimmen in Bauchlage, Herausheben eines 5 kg Tauchrings, diesen anschließend fallen lassen, Lösen aus der Umklammerung durch einen Befreiungsgriff, 25 m Schleppen, Anlandbringen des Geretteten	
25 m	locker	
50 m	mit Klamotten: 25 m Achselschleppgriff, 25 m Fesselschleppgriff	<b>S: 4:00</b>
300 m	mit Klamotten: in maximal 12 Minuten, anschließend im Wasser entkleiden	<b>S: 12:00</b>
3 m	Sprung aus 3 m Höhe	
50 m	Pause	<b>P: 2:00</b>
8 x 100 m	F	<b>P: 2:00</b>

800 m 75 m F, 25 m Lagenfolge

150 m Ausschwimmen