

400 m	Einschwimmen	
4 x 75 m	50 m TÜ Lagenfolge, 25 m ganze Lage	S: 1:30
4 x 100 m	Lagen, rotierend 25 m Arme 2 rechts/2 links	S: 2:15
4 x 100 m	F, 50 m TÜ, 50 m gL	P: 0:20
	1. Wasserspinne	
	2. Reißverschluss (Daumen berührt die Seite)	
	3. Tpsi Kopf	
	4. 25 m gespreizter Daumen, 25 m Daumen an Hand	
10 x 50 m	F	S: 1:00
4 x 50 m	Tauchschwimmen, 25 m Tauchen, Rest locker F	S: 1:30
4 x 25 m	F Sprint	S: 0:45
50 m	locker und Hindernis rein	P: 2:00
800 m	Gruppe 1: 2x50/100/2x200/100/2x50 m Hindernis	P: 0:30
50 m	Gruppe 1: locker	
800 m	Gruppe 1: Lagenpyramide	P: 0:30
800 m	Gruppe 2: Lagenpyramide	P: 0:30
50 m	Gruppe 2: locker	
800 m	Gruppe 2: 2x50/100/2x200/100/2x50 m Hindernis	P: 0:30
100 m	Ausschwimmen	