

| Ausführung | Intensität | Pause | Distanz |
|--|------------|-------|---------|
| 400m Einschwimmen | | | 400 |
| 3 x 250m FS 100 FSA/50 GL/ 100 FSA mit Brett | GA1 | 20s | 1150 |
| 50 locker | | | 1200 |
| 3 FS Sets wie folgendes | | | 1200 |
| 400m Broken (siehe unten) | | | 2700 |
| Set 1 - 2x200 | GA1-2 | 10s | |
| Set 2 - 4x100 mit Paddles und PB | GA1-2 | 10s | |
| Set 3 - 8x50 | GA1-2 | 10s | |
| 50 Schnell | WSA | 30s | 2700 |
| 50 Locker | Rekom | | 2700 |
| 4 x 100 FS locker mit Flossen | GA1 | | 3100 |
| 150 FS/Br/Rü i.W | | | 3250 |
| Ausschwimmen | | | 3450 |