

| Ausführung | Intensität | Pause | Distanz |
|--|------------|-------|---------|
| 400m Einschwimmen | | | 400 |
| 3 x 200 100 FS 50 Rü 50 Br | GA1 | 20s | |
| 4 x 50 12,5m verschiedene Scull Übungen / 12,5 Abschlag | GA1 | 10s | |
| 400 FS Mit Paddles. Zweite Hälfte etwas schneller | | 30s | 1600 |
| 300 100 Arme 100 Beine 100 ganze Lage | GA1 | 30s | 1900 |
| 200 Lagen 1-armig mit Flossen. Arm wechsel nach 1/2 Bahn | GA1 | 20s | 2100 |
| 100 1 und 3 Bahn no breather | GA1 | 20s | 2200 |
| 400 FS Mit Paddles. Zweite Hälfte etwas schneller | | 30s | 2600 |
| 300 Kraul/ Rü i.wechsel | GA1 | 30s | 2900 |
| 200 35m GA1 + 15m Endbeschleunigung i.wechsel | | 20s | 3100 |
| 100 All out | GA2 | | 3200 |
| 200 Ausschwimmen | | | 3400 |