

| Block | Abgang | Pause | Beschreibung | Distanz | Total |
|---------------------|--------|--------|--|---------|-------------|
| Einschwimmen 500 | | 10s | 200 Kraul – 200 Kraul Beinschlag – 100 Lagen | 500 | 500 |
| Technik 4x50 | | 10-15s | Delphin Beinschlag in Seitenlage 1./3. übertrieben Welle (starke Hüftbewegung) 2./4. zügig | 200 | 700 |
| 3x100 | | | 25 Kraul mit Delphin Beinschlag – 25 Kraul – 50 Delphin einarmig auf Hüftbewegung achten | 300 | 1000 |
| Tempo 6x25 | | 20s | 15m Unterwasserphase – 10 voll Kraul – 5 locker Kraul | 150 | 1150 |
| Ausdauer 6x100 | 2.15 | | 85 Kraul – 15 Delphin | 600 | 1750 |
| Ausschwimmen 100 | | | frei | 100 | 1850 |
| Total | | | | | 1850 |