

300	verra					200	verraa			
3x100	potkuja		t.15			4x25	(15 potkut + 10 uintia)			
400	vu					100	omaa			
3x100	(50 potkuja + 50 uintia)		t.15			4x25	(15 kovaa + 10 kevyttä)			
400	vu					200	omaa			
3x100	(25 potkuja + 75 uintia)		t.15			6x200	vu, reipas vauhti	t.1min	tavoitteen	
400	vu					400-600	verraa			
300	verra					300	verraa			
4x25	kylkipotkut					4x25	(15 potkut + 10 uintia)			
4x100	(25 kyljeltä kyljelle uintia + 75 hyvä rullaus)					100	omaa			
3x200	vu	t.15				4x25	(15 kovaa + 10 kevyttä)			
4x100	(25yhden käden- uintia + 25 normi)					100	omaa			
4x25	kylkipotkut					4x25	(15 sukellusta + 10 uintia)			
200	verraa					200	omaa			
						6x50	vu, (25 reipas + 25 kovaa)	t.30		
300	verraa					300	kevyttä			
12x100	räpylät					6x50	vu, (25 reipas + 25 kovaa)	t.30		
4x	potkuja					400-600	verraa			
4x	uintia									
4x	(25 sukellusta + 75 uintia)					200	verraa			
8x50	(25 tekniikka + 25 normi)					3x100	(25 kylkipotkuja + 25 uintia)			
200	verraa					3x100	(25 tekniikka + 75 uintia)			
						4x50	(25 kevyt + 25 kiihdyttäen)			
						100	omaa			
						8x100	vu, reipa: t.30			