
Warm up

400 Any Easy 1

First set

100 FR 2

100 IM @_1:50 Endurance 3

200 Nr 4 4

Second set

200 FR 5

100 IM @_1:50 Endurance 6

300 Nr 3 7

Third set

300 FR 8

100 IM @_1:50 Endurance 9

400 Nr 2 10

Fourth set

400 FR 11

100 IM @_1:50 Endurance 12

500 Nr 1 13