

## Warm up

---

**400** Any 1

### First triangle

---

**6** laps Nr 3 00:15 2

**8** laps Nr 2 00:15 3

**10** laps Nr 1 00:15 4

### Second triangle

---

**5** laps Nr 3 00:15 5

**12** laps Nr 2 00:15 6

**13** laps Nr 1 00:15 7

### Third triangle

---

**7** laps Nr 3 00:15 8

**15** laps Nr 2 00:15 9

**20** laps Nr 1 00:15 10

### Fourth triangle

---

**9** laps Nr 3 00:15 11

**10** laps Nr 2 00:15 12

**17** laps Nr 1 00:15 13

### Fifth triangle

---

**6** laps Nr 3 00:15 14

**25** laps Nr 2 00:15 15

**29** laps Nr 1 00:15 16