

400 m Innsvømming

400 m Medley

100 m Crawl beinspark m/brett

100 m Crawl armtak m/pull buoy

50 m Fly

100 m Rygg beinspark m/brett

100 m Bryst beinspark m/brett

50 m Fly

400 m 25 m crawl frem
og 25 m rygg tilbake

100 m Bryst

4x200 m Medley

400 m Utsvømming



3 km