

200 m Innsvømming

200 m Medley (f,r,b,c)

50 m Under vannet

50 m Rygg beinspark

200 m Medley

50 m Fly kicks

50 m Crawl m/knyttede never

200 m Medley

50 m Sculling på rygg

50 m Crawl beinspark

200 m Medley

200 m Utsvømming



Medley – 1,5 km