

## Innsvømming (500m)

200m teknikk, 100m bein, 100m arm, 100m fri

## Oppvarmingsserie (200m)

8 x 25m butterfly bein  
(veksle mage og rygg annenhver tjuefem)  
*med svømmeføtter*

## Hovedserie (3x600m=1800m)

200m i lengde-tempo  
2 x 100m i lengde-tempo  
4 x 50m (50m lengde – 50m medium-tempo  
– 50m rask – 50m max)  
50 m rolig lengde vanlig svøm  
X 3

1. *Bein (med plate og evt. svømmeføtter)*
2. *Arm (med pullboy og evt. fingerpadlere)*
3. *Svøm (evt. svømmeføtter)*

## Utsvømming (200m)

100m medley, 100m crawl



Kristines favoritt  
(2,7 km)