

200 m Inn

300 m Teknikk:

100 m ben m/brett

100 m arm m/pullbouy

100 m fri m/teknikkfokus

50 m Fri

25 m Fri, sprint (35 s)
25 m Crawl, sprint (35 s)
x 2
50 m Fri, sprint
x 4

50 m Fri

200 m Rolig ut



Sprint – Fri 2  
(1,4 km)