

Sakte fram - Fokus på teknikk
Fort tilbake - Fokus på fremdrift

200 m Inn

50 m	Fly (evt. kicks)
100 m	Rygg
150 m	Bryst
200 m	Crawl

Gjenta x ganger

200 m Ut

Total distance = $400 + 500x$

$x = 1 = 0,9$ km totalt

$x = 2 = 1,4$ km totalt

$x = 3 = 1,9$ km totalt

$x = 4 = 2,4$ km totalt



Medley – Trekkspill 2