		Rest
200 m	Inn	
4x100 m	Sprint fly og bryst	: 30
4x100 m	Sprint crawl og rygg	: 30
8x25 m	Crawl (0 pust)	: 15
200 m	Crawl	
4x100 m	Sprint annenhver	: 15
	lengde	

200 m Ut



Medley-sprint - 2 km