

500 m inn

200 m teknikk

100 m bein

100 m arm

100 m fri

750 m intervall

100 m crawl

100 m rygg

50 m <egen> sprint

x 3

550 m Pyramide

25m rolig + 25m tempo

50m rolig + 50m tempo

75m rolig + 75m tempo + 100 m rolig

50m hardt + 50m rolig

25m hardt + 25m rolig

200 m rolig ut



Ekspllosivt – 2 km