

500 m Inn  
200 m teknikk  
100 m ben  
100 m arm  
100 m fri

750 m Intervall

100 m	Crawl
100 m	Rygg
50 m	Fri

x 3 (Pause her)

550 m Pyramide  
25m rolig + 25m tempo  
50m rolig + 50m tempo  
75m rolig + 75m tempo  
100 m rolig  
50m sprint + 50m rolig  
25m sprint + 25m rolig

200 m Rolig ut



Intervall + Pyramide  
(2 km)