

200 m Inn

300 m Teknikk:

100 m ben m/brett

100 m arm m/pullbouy

100 m fri m/teknikkfokus

5x50 m Fri, tempo

2x200 m Medley

5x100 m Crawl, tempo

200 m Medley

3x50 m Fri, tempo

200 m Ut



NAKA 1

(2,2 km)