

400 m Innsvømming

3x200 m Medley

50 m Bryst

50 m Under vannet

50 m Rygg beinspark

50 m Crawl beinspark

3x200 m Medley

50 m Fly kicks

50 m Sculling på rygg

50 m Crawl m/knyttede never

50 m Rygg

3x200 m Medley

400 m Utsvømming



Medley – 3 km