

200 m Innsvømming

400 m Medley

100 m Crawl

100 m Rygg

50 m Fly kicks

100 m Bryst

200 m 4 x (25 m crawl, 25 m rygg)

200 m Fri uten pust (så få som mulig. Ta pause ved vegg)

50 m Rygg beinspark

400 m Medley

200 m Utsvømming



2 km