

Sakte fram - Fokus på teknikk  
Fort tilbake - Fokus på fremdrift

200 m Inn

50 m	Fly (evt. kicks)
100 m	Bryst
200 m	Rygg
300 m	Crawl

Gjenta x ganger

200 m Ut

x = 1 = ca. 1 km totalt  
x = 2 = ca. 1,7 km totalt  
x = 3 = ca. 2,3 km totalt  
x = 4 = ca. 3 km totalt



Medley – Trekkspill