```
200 m teknikk
      100 m bein
      100 m arm
      100 m fri
750 m intervall
      100 m crawl
      100 m rygg
      50 m <egen> sprint
        x 3
550 m Pyramide
      25m rolig + 25m tempo
      50m rolig + 50m tempo
      75m rolig + 75m tempo + 100 m rolig
      50m hardt + 50m rolig
      25m hardt + 25m rolig
```

200 m rolig ut

500 m inn



## Eksplosivt – 2 km