

Inzwemmen: 800

200 SNK

200 armen

200 benen

200 SNK

Kern 1: 2000 A1

20x200:

5x200 BC probeer de zelfde tij te zwemmen

5x200 Geen BC

5x200 BC probeer 3 sec sneller te zijn dan de vorig 5x

5x200 Geen BC

Uitzwemmen:200

200 SNK