

inzwemmen: 800

200 SNK  
100 RC  
100 SS  
100 RC  
100 Wissel  
100 Wrikken na Keuze  
100 SNK

Kern 1:

1500 bc

Uitzwemmen:

Belangrijk is goed uitzwemmen

Je zult hier ongeveer 10 min voor hebben gebruik die ook goed