|  |
| --- |
| Løb 1-2 25 m fly drenge-piger (drenge er ulige løb og piger er lige løb) |
| Løb 3-4 50 m fri drenge-piger |
| Løb 5 Skills: Streamline udsvømning på ryggen fra startspring til 5-10-15-20-25m (Se nedenstående video)<https://www.youtube.com/watch?v=IPAk3ITfYEo&list=PLuxYu622rEygM-JfGRVKU8D9eML7JUUpJ&index=1> |
| Løb 6 Skills: Streamline udsvømning på maven fra startspring til 5-10-15-20-25m (Se video)<https://www.youtube.com/watch?v=1ind79tjiCs&list=PLuxYu622rEygM-JfGRVKU8D9eML7JUUpJ&index=2> |
| Løb 7-8 25 m fri drenge-piger |
| Løb 9-10 100 m fri drenge-piger |
| Løb 11-12 50 m ryg drenge-piger |
| Løb 13 Skills: 25 m butterflyben på ryggen med arme i streamline (Se nedenstående video) <https://www.youtube.com/watch?v=fEXd0FtdZVk&list=PLuxYu622rEygM-JfGRVKU8D9eML7JUUpJ&index=4> |