

Workout Zwemmen

| Slag | Aantal banen |
|--------------------------------|---------------------|
| Vrije slag | 4 |
| Wisselend vrieslag en rugslag | 8 |
| Schoolslag | 4 |
| Vrieslag | 4 |
| Wisselend vrijelsag en rugslag | 8 |
| Schoolslag | 4 |
| Sprint | 2 |
| Vrieslag | 2 |