



50 metri con battuta di gambe crawl in posizione dorsale



25 metri movimento ondulato delfino con tutto il corpo sott'acqua, braccia tese in avanti, nuotare liberamente per tornare al punto di partenza



25 metri di crawl fianco a fianco e durante la fase di recupero le mani interne si battono il cinque



50 metri crawl in tandem (la persona davanti esegue una bracciata con pullbuoy, quella dietro una battuta di gambe)



rimorchiare il manichino per 25 metri in coppia