



„Neptunus“

ZWEMVERENIGING
WATERVRIENDEN - BORN

Wereldzwemslagen 1

1. Te water gaan van de bassinrand of een startblok, met een sprong naar keuze, gevolgd door 25 meter zwemmen met de Dubbelde Spaanse slag.
2. Te water gaan van de bassinrand of een startblok, met een sprong naar keuze, gevolgd door 25 meter zwemmen met de Japanse crawl.
3. Te water gaan van de bassinrand of een startblok, met een sprong naar keuze, gevolgd door 25 meter zwemmen met de Zeemansslag.
4. Te water gaan van de bassinrand of een startblok, met een sprong naar keuze, gevolgd door 25 meter zwemmen met de Zijslag.
5. Te water gaan van de bassinrand of een startblok, met een sprong naar keuze, gevolgd door 25 meter zwemmen met de Samengestelde rugslag.
6. Te water gaan van de bassinrand of een startblok, met een sprong naar keuze, gevolgd door 25 meter zwemmen met de Lange schoolslag.
7. Te water gaan van de bassinrand of een startblok, met een sprong naar keuze, gevolgd door 25 meter zwemmen met de Dubbele Spaanse rugslag.