

# Modum Svømmeklubb



## INVITERER TIL REKRUTTSTEVNE

**Lørdag 22. september**

Bassenget er 25 m, har 6 baner og vanntemperatur ca.28°C.

Stevnet arrangeres for alle svømmere født 2010 og eldre.

Deltakerpremie til alle svømmere! **STEVNESTART:kl.10.00**

Vi åpner for **innsvømming** fra kl. 08.45. **Lagledermøtet** er kl. 09.00



Påmelding på e-post sendes til:

[tor\\_rudstaden@hotmail.com](mailto:tor_rudstaden@hotmail.com)

Påmeldingsfrist:

**FREDAG 14.09.2018**

Startkontingent: kr. 100,- pr.  
deltaker og kr. 150,- pr. lag  
sendes samlet til

Modum Svømmeklubb,  
Bankkonto nr. 2270.07.65605

Kontaktperson:

Tor Øyvind Rudstaden

### Øvelser:

- |       |                      |     |
|-------|----------------------|-----|
| 1.    | 25 FRI               | MIX |
| 2.    | 50 BRYST             | MIX |
| 3.    | 25 RYGG              | MIX |
| 4.    | 50 FRI               | MIX |
| 5.    | 100 MEDLEY           | MIX |
| 6.    | 4X25 BADEBALLSTAFETT | MIX |
| PAUSE |                      |     |

- INNMARSJ OG PREMIEUTDELING FØR  
OPPSTART ETTER PAUSE

- |     |              |     |
|-----|--------------|-----|
| 7.  | 25 BUTTERFLY | MIX |
| 8.  | 50 RYGG      | MIX |
| 9.  | 25 BRYST     | MIX |
| 10. | 100 FRI      | MIX |
| 11. | 4X25 FRI     | MIX |