

8. bekkur – sund vor 2020

Janúar

- 8. Baksund, tækni – stunga
- 15. Bringusund, tækni – kafsund
- 22. Skriðsund, tækni – marvaði
- 29. Starfsdagur

Febrúar

- 5. 400 m frjálst, tímataka – pottur
- 12. Flugsund, tækni – 8m kafsund eftir hlut
- 19. Baksund, tækni – stunga
- 26. Bringusund, sprettir – björgunarsund

Mars

- 4. Skriðsund, tækni – marvaði
- 11. Flugsund, tækni – kafsund
- 18. Bringusund, skriðsund, sprettir – sundknattleikur
- 25. 400 m frjálst, tímataka – pottur

Apríl

- 1. Skriðsund – tækni, stunga
- 15. Bringusund, tækni – björgunarsund
- 22. Baksund 25m (stíll) – námsmat
- 29. Skriðsund 25m (stíll) – námsmat, bringusund 50m (stíll) – námsmat

Maí

6. 400 m frjálst, tímataka – pottur

13. Kafsund – námsmat, marvaði – námsmat, stunga (stíll) – námsmat

20. Eftirlegukindur

· 400m frjáls aðferð viðstöðulaust.

· Skriðsund 25m – stílsund.

· Bringusund 50m – stílsund.

· Baksund 25m - stílsund.

· Stunga af bakka - stíll

· 8 m kafsund að hlut á botni laugar, synt með hlutinn til baka, endurtekið eftir 10 sek.

· Troða marvaða 1 mín.