400-METER SWIM LAP COUNT

For 400 Meters

Event _____ Heat _____

Ln 1	Ln 2	Ln 3	Ln 4	Ln 5	Ln 6	Ln 7	Ln 8
2	2	2	2	2	2	2	2
4	4	4	4	4	4	4	4
6	6	6	6	6	6	6	6
8	8	8	8	8	8	8	8

Event _____ Heat _____

Ln 1	Ln 2	Ln 3	Ln 4	Ln 5	Ln 6	Ln 7	Ln 8
2	2	2	2	2	2	2	2
4	4	4	4	4	4	4	4
6	6	6	6	6	6	6	6
8	8	8	8	8	8	8	8

For 400 Meters

Event _____ Heat _____

Ln 1	Ln 2	Ln 3	Ln 4	Ln 5	Ln 6	Ln 7	Ln 8
2	2	2	2	2	2	2	2
4	4	4	4	4	4	4	4
6	6	6	6	6	6	6	6
8	8	8	8	8	8	8	8

Event _____ Heat _____

Ln 1	Ln 2	Ln 3	Ln 4	Ln 5	Ln 6	Ln 7	Ln 8
2	2	2	2	2	2	2	2
4	4	4	4	4	4	4	4
6	6	6	6	6	6	6	6
8	8	8	8	8	8	8	8

For 400 Meters

Event _____ Heat _____

Ln 1	Ln 2	Ln 3	Ln 4	Ln 5	Ln 6	Ln 7	Ln 8
2	2	2	2	2	2	2	2
4	4	4	4	4	4	4	4
6	6	6	6	6	6	6	6
8	8	8	8	8	8	8	8

Event _____ Heat _____

Ln 1	Ln 2	Ln 3	Ln 4	Ln 5	Ln 6	Ln 7	Ln 8
2	2	2	2	2	2	2	2
4	4	4	4	4	4	4	4
6	6	6	6	6	6	6	6
8	8	8	8	8	8	8	8

For 400 Meters

Event _____ Heat _____

Ln 1	Ln 2	Ln 3	Ln 4	Ln 5	Ln 6	Ln 7	Ln 8
2	2	2	2	2	2	2	2
4	4	4	4	4	4	4	4
6	6	6	6	6	6	6	6
8	8	8	8	8	8	8	8

Event _____ Heat _____

Ln 1	Ln 2	Ln 3	Ln 4	Ln 5	Ln 6	Ln 7	Ln 8
2	2	2	2	2	2	2	2
4	4	4	4	4	4	4	4
6	6	6	6	6	6	6	6
8	8	8	8	8	8	8	8