

X-gruppen onsdag 21 september 2005

Hundringar spec och femtior frisim är huvudjobbet (fart 3). Platta behövs.
Jag roar mig på Filmfestivalen medan ni får slita med detta F3-pass.

Insim

300 valfritt

3 x 100 medley: 1 ben, 1 drills, 1 ss

6 x 50 frisim puls (kort vila)

4 x 25 EBES

22 min 1000 m

100 bad

5 min 100 m

4 x 100 spec start vila 20

9 min 400 m

1: 50 ben/50 drills

2: 50 drills/50 teknik

3: 50 teknik/50 ss

4: 50 ss/50 acc

8 x 25 spec EBES start 35

6 min 200 m

8 x 100 spec F3 start 1.40-2.00

16 min 800 m

200 bad

5 min 200 m

2 x 100 frisim ben start 2.00

4 min 200 m

4 x 25 frisim EBES start 35

3 min 100 m

8 x 50 frisim F3 start 50-55

8 min 400 m

50 bad

2 min 50 m

8 x 50 frisim F3 start 50-55

8 min 400 m

Avbad

1 h 24 min 3900 m