

X-gruppen måndag 3 oktober 2005

Fart 2-pass med de vanliga ingredienserna: arm, ben, frisim, medley och spec.

Insim

300 valfritt

4 x 75 rullande medley (drills)

16 x 25: 4 ben, 4 skovel, 8 EBES 25 min 1000 m

100 bad 5 min 100 m

3 x följande:

2 x 150 frisim arm start 1.50 33 min 1800 m

(4 min 300 m)

2 x 100 ss (se nedan) (4 min 200 m)

2 x 50 vf ben start 1.05 (3 min 100 m)

Varv 1: 100 är medley start 1.45

Varv 2: 100 är spec start 1.40-1.50

Varv 3: 100 är vf EJ frisim start 1.40-1.50

100 bad 5 min 100 m

20 x 50 start 55: 4 av varje simsätt + 4 spec 19 min 1000 m

Avbad

1 h 27 min 4000 m