

## X-gruppen onsdag 5 oktober 2005

Idag blir det ett lite annorlunda fartpass. Det handlar om att klara starter som blir tuffare.

*Insim*

**300 valfritt**

**200 medleydrills**

**100 ben/skovel**

**6 x 50 frisim puls (kort vila)**

20 min 900 m

**100 bad**

5 min 100 m

**3 x 100 frisim: 1 ben, 1 drills, 1 ss. Vila 15**

7 min 300 m

**5 x 100 frisim sjunkade start 5 sek**

välj en start så att sista 100 får pers + 20 som start  
exempel: 1.30, 1.25, 1.20, 1.15

8 min 500 m

**100 bad**

5 min 100 m

**3 x 100 frisim: 1 ben, 1 drills, 1 ss. Vila 15**

7 min 300 m

**4 x 100 frisim sjunkade start 5 sek**

samma som ovan, men pers + 15  
exempel: 1.25, 1.20, 1.15, 1.10

6 min 400 m

**100 bad**

5 min 100 m

**3 x 100 spec: 1 ben, 1 drills, 1 teknik/ss. Vila 15**

7 min 300 m

**3 x 100 spec sjunkade start 10 sek**

samma som ovan, men pers + 15  
exempel: 1.40, 1.30, 1.20

5 min 300 m

**100 bad**

5 min 100 m

**5 x 50 vf fartsänkning 5-1 vila 15-20**

5 min 250 m

**Avbad**

**1 h 20 min 3650 m**