

X-gruppen torsdag 3 november 2005

Dagens pass består av nästan bara femtior. Det är fartökningar blandat med lugn frisimarm. Ben- och armgrejer.

Insim

300 valfritt

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

12 x 25: 4 skovel, 8 EBES

20 min 900 m

100 bad

5 min 100 m

8 x 50 frisim 1-4 om 2, start 50

7 min 400 m

8 x 50 frisim arm lugnt, start 50

7 min 400 m

100 spec (drills/teknik/ss)

2 min 100 m

8 x 50 spec 1-4 om 2, start 50-1.00

8 min 400 m

8 x 50 frisim arm lugnt, start 50

7 min 400 m

100 vf (drills/teknik/ss)

2 min 100 m

8 x 50 vf 1-4 om 2, start 50-1.00

8 min 400 m

8 x 50 frisim arm lugnt, start 50

7 min 400 m

100 ben

3 min 100 m

8 x 50 ben (ev fenor) 1-4 om 2, start 1.10

10 min 400 m

Avbad

1 h 26 min 4100 m

Gamla pass finns på:
simning.nu/xgruppen/