

X-gruppen tisdag 3 oktober 2006

Här är ett pass från början av året. Det är ett medleypass med lite fartlek.
På ytan lite likt det ni körde igår.

insim

300 valfritt

2 x 100 medley (drills)

8 x 50 acc: 4 vf, 4 en av varje simsätt

4 x 25 skovel 25 min 1000 m

100 bad 5 min 100 m

8 x (125 drills/teknik/ss vila 20 + 75 ss F2,5) vila 20 34 min 1600 m

125:an är valfri, man kan börja lugnt och jobba upp till ss

75:an är lite hårdare än vanlig F2

2 x (1 av varje simsätt)

100 bad 5 min 100 m

8 x (75 ss vila 15 + 25 sprint) vila 15 16 min 800 m

Som ovan fast ss + sprint

Avbad

1 tim 25 min 3600 m

Gamla pass finns på:
simning.nu/xgruppen/