

X-gruppen måndag 4 december 2006

Dagens pass är ett avsimningspass efter helgens intensiva tävlande (för A & B). Armgrejer behövs.

insim

300 valfritt

3 x 100 me: ben, drills, ss

12 x 25: 4 skovel, 4 EBES (eller acc), 4 1-4 22 min 900 m

100 bad

5 min 100 m

10 x 200 enligt följande (2 varv):

34 min 2000 m

2 x frisim ss start 3.00 (eller vila 20)

1 x medley start 3.30 (eller vila 20)

2 x frisim arm start 2.50 (eller vila 20)

Avbad

1 tim 1 min 3000 m

Gamla pass finns på:
simning.nu/xgruppen/