

X-gruppen onsdag 12 september 2007

Första onsdagspasset blir inget typiskt onsdagspass, detta blir lite mer fartökning och lite mindre hårt. Bengrejer.

insim

300 valfritt

4 x 75 rullande medley (drills)

6 x 50 frisim puls (kort vila) 22 min 900 m

100 bad 5 min 100 m

2 x följande: 56 min 2700 m

4 x (75 drills + 50 acc + 25 max) en av varje, vila 20 (11 min 600 m)

4 x 100 frisim F2 start 1.30 (7 min 400 m)

4 x 50 valfritt ej frisim 1-4 start 1.05 (5 min 200 m)

4 x 25 ben max start 40 (3 min 100 m)

50 bad (2 min 50 m)

Avbad

1 h 23 min 3700 m

Gamla pass och information om träningstider finns på:
<http://simning.nu/xgruppen/>