

X-gruppen måndag 8 oktober 2007

Idag varvar vi femtior spec med tvåhundra fart 2. Passet är långt, men med effektivt jobb går det att bli klart snabbare. Armgrejer.

insim

300 valfritt

4 x 75: 25 ben/drills/ss av varje simsätt

12 x 25: 4 st skovel, 4 st acc, 4 st 1-4 22 min 900 m

100 bad 5 min 100 m

7 x 50 spec drills/teknik 1.00-1.10 9 min 350 m

6 x 200 frisim arm start 2.50-3.00 19 min 1200 m

5 x 50 spec start 1.00-1.10 7 min 250 m

4 x 200 frisim ss start 3.00-3.10 14 min 800 m

3 x 50 spec 1-3 start 1.00-1.10 4 min 150 m

2 x 200 medley ss start 3.10-3.20 8 min 400 m

1 x 50 spec max 2 min 50 m

Avbad

1 h 30 min 4200 m

Gamla pass finns på:
simning.nu/xgruppen/