

X-gruppen måndag 8 september 2008

För min del har jag varit borta från träningen i slutet av sommaren, så detta blir ett lite kortare pass för att komma igång.

insim

200 valfritt

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

4 x 50 25 skovel + 25 acc 18 min 700 m

100 bad 5 min 100 m

3 x 200 frisim vila 20-30 11 min 600 m

3 x 100 frisim arm start 1.35 6 min 300 m

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

2 x 200 frisim vila 20-30 7 min 400 m

2 x 100 medley start 1.50 4 min 200 m

2 x 50 spec 1-2 start 1.00 3 min 100 m

200 frisim vila 20-30 4 min 200 m

100 ben vila 20-30 3 min 100 m

50 spec full fart 2 min 50 m

Avbad

1 tim 7 min 2900 m

Gamla pass finns på:
simning.nu/xgruppen/