

X-gruppen onsdag 10 september 2008

Fortfarande lite kortare pass för att komma igång, genomgående fart 2.

Arm- och bengrejer.

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

6 x 100 frisim start 1.35 11 min 600 m

6 x 25 fjärilskick (gärna fenor) start 35 4 min 150 m

6 x 100 frisim arm start 1.30 10 min 600 m

6 x 25 ryggkick (gärna fenor) start 35 4 min 150 m

6 x 100 frisim start 1.35 11 min 600 m

6 x 25 bröstsimben start 35 4 min 150 m

Avbad

1 tim 7 min 3050 m

Gamla pass finns på:
simning.nu/xgruppen/