

X-gruppen måndag 29 september 2008

Ett enklare och kortare komma-igång-pass med fart 2 genomgående.

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 1.35-1.40 11 min 600 m

6 x 25 fjärilskick (gärna fenor) start 40 4 min 150 m

4 x 100 frisim arm start 1.30-1.35 7 min 400 m

6 x 25 ryggkick (gärna fenor) start 40 4 min 150 m

2 x 100 frisim start 1.35-1.40 4 min 200 m

6 x 25 bröstsimben start 40 4 min 150 m

Avbad

57 min 2450 m