

X-gruppen måndag 6 oktober 2008

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

Arm- och bengrejer.

insim

200 valfritt

200 medley drills

12 x 25: 1 ben + 1 ss + 1 acc av varje simsätt	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 max	2 min	50 m
--------------------	--------------	-------------

Avbad

1 tim 7 min 2900 m