

X-gruppen måndag 13 oktober 2008

Samma pass som förra veckan, ändå bara jag som simmade det då.
Fortfarande lite kortare mass, men denna gång med lite fartarbete i alla fall.
Arm-grejer.

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
----------------	--------------	--------------

2 x 200 frisim 1-2 vila 30-40	7 min	400 m
--------------------------------------	--------------	--------------

50 bad	2 min	50 m
---------------	--------------	-------------

5 x 50 frisim arm lugnt start 50	5 min	250 m
---	--------------	--------------

2 x 200 medley vila 30-40	8 min	400 m
----------------------------------	--------------	--------------

50 bad	2 min	50 m
---------------	--------------	-------------

5 x 50 frisim arm lugnt start 50	5 min	250 m
---	--------------	--------------

2 x 200 vf 1-2 vila 30-40	8 min	400 m
----------------------------------	--------------	--------------

50 bad	2 min	50 m
---------------	--------------	-------------

5 x 50 frisim arm lugnt start 50	5 min	250 m
---	--------------	--------------

Avbad

1 tim 7 min 2900 m