

X-gruppen torsdag 13 november 2008

Lite blandade uppgifter i denna serie, frisim och medley fart 2 för det mesta. 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

1 x 100 frisim 2 min 100 m

5 x 50: ben (ev fenor) start 1.05 7 min 250 m

3 x 100 medley start 1.50 7 min 300 m

3 x 50 fj, ry, br start 1.00 4 min 150 m

5 x 100 frisim start 1.40 7 min 500 m

1 x 50 frisim sprint 2 min 50 m

3 x 100 medley start 1.50 7 min 300 m

3 x 50 fj, ry, br start 1.00 4 min 150 m

1 x 100 frisim 2 min 100 m

5 x 50: ben (ev fenor) start 1.05 7 min 250 m

Avbad

1 tim 12 min 2950 m