

X-gruppen måndag 24 november 2008

Fart 2-serie med några distansbitar och så avslutar vi med lite fart och puls.
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
----------------	-------	-------

600 frisim	11 min	600 m
-------------------	--------	-------

6 x 75 frisim arm start 1.15	8 min	450 m
-------------------------------------	-------	-------

400 frisim	7 min	400 m
-------------------	-------	-------

4 x 75 medley utan frisim start 1.20	6 min	300 m
---	-------	-------

200 frisim	4 min	200 m
-------------------	-------	-------

2 x 75 ben start 1.30	4 min	150 m
------------------------------	-------	-------

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

4 x 50 frisim 1-4 start 50	4 min	200 m
-----------------------------------	-------	-------

Avbad

1 tim 9 min 3150 m