

X-gruppen torsdag 27 november 2008

En ofullständig serie, för den tänker logiskt. Frisim och medley i lite fartvariationer. Lite kortare pass men desto mera arbete. Inga 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
----------------	--------------	--------------

3 x 200 frisim F2 start 3.00-3.10	11 min	600 m
--	---------------	--------------

3 x 100 frisim 1-3 start 1.45	7 min	300 m
--------------------------------------	--------------	--------------

3 x 50 frisim: 30 sprint + 20 bad, start 1.00	4 min	150 m
--	--------------	--------------

100 bad (medleydrills)	5 min	100 m
-------------------------------	--------------	--------------

2 x 200 medley F2 start 3.10-3.20	8 min	400 m
--	--------------	--------------

2 x 100 medley 1-3 start 1.55	5 min	200 m
--------------------------------------	--------------	--------------

2 x 50 fjärl: 30 sprint + 20 bad, start 1.05	3 min	100 m
---	--------------	--------------

Avbad

1 tim 6 min 2650 m