

X-gruppen måndag 8 december 2008

Inte så långt pass idag, men då kan man satsa lite mer på fartökningarna istället.

insim

200 valfritt

200 medley drills

12 x 25: 1 skovel + 1 ben + 1 av varje simsätt acc	18 min	700 m
---	---------------	--------------

100 bad	5 min	100 m
----------------	--------------	--------------

500 frisim arm vila 30	9 min	500 m
-------------------------------	--------------	--------------

2 x 125 frisim ss 1-2 vila 20-30	5 min	250 m
---	--------------	--------------

100 bad	3 min	100 m
----------------	--------------	--------------

300 spec (ev drills/teknik) vila 20-30	6 min	300 m
---	--------------	--------------

4 x 75 spec 1-4 start 1.20-1.30	7 min	300 m
--	--------------	--------------

100 bad	3 min	100 m
----------------	--------------	--------------

100 frisim vila 20	2 min	100 m
---------------------------	--------------	--------------

6 x 25 vf 1-3 start 40	4 min	150 m
-------------------------------	--------------	--------------

Avbad

1 tim 2 min 2500 m