

# X-gruppen torsdag 11 december 2008

Idag blir det två varv på en serie med lite smått och gott.

Arm-grejer.

*insim*

**200 valfritt**

**200 medley drills**

|                                 |               |              |
|---------------------------------|---------------|--------------|
| <b>8 x 25 vf EBES eller 1-4</b> | <b>15 min</b> | <b>600 m</b> |
|---------------------------------|---------------|--------------|

|                |              |              |
|----------------|--------------|--------------|
| <b>100 bad</b> | <b>5 min</b> | <b>100 m</b> |
|----------------|--------------|--------------|

|                            |               |               |
|----------------------------|---------------|---------------|
| <b>2 x följande serie:</b> | <b>44 min</b> | <b>2200 m</b> |
|----------------------------|---------------|---------------|

|                             |        |        |
|-----------------------------|--------|--------|
| 500 frisim (ss/arm) vila 20 | (8 min | 500 m) |
|-----------------------------|--------|--------|

|                                |        |        |
|--------------------------------|--------|--------|
| 4 x 100 medley start 1.45-1.50 | (8 min | 400 m) |
|--------------------------------|--------|--------|

|                                                 |        |        |
|-------------------------------------------------|--------|--------|
| 3 x 50 ss med paddlar ej frisim start 1.00-1.10 | (4 min | 150 m) |
|-------------------------------------------------|--------|--------|

|                                     |        |       |
|-------------------------------------|--------|-------|
| 2 x 25 fjärilskick på rygg start 40 | (2 min | 50 m) |
|-------------------------------------|--------|-------|

**Avbad**

**1 tim 4 min 2900 m**