

X-gruppen måndag 5 september 2011

Ett väldigt enkelt pass, fyra hundringar och en tvåhundra medley tre gånger. Armgrejer.

insim

200 valfritt

200 medley (drills)

4 x 50: 25 skovel + 25 acc

16 min 600 m

100 bad

5 min 100 m

4 x 100 frisim ss start 1.45

8 min 400 m

200 medley ss F2

5 min 200 m

50 bad

2 min 50 m

4 x 100 frisim arm start 1.40

8 min 400 m

200 medley ss F2+

5 min 200 m

50 bad

2 min 50 m

4 x 100 frisim ss start 1.45

8 min 400 m

200 medley ss F2++

5 min 200 m

Avbad

1 h 4 min 2600 m