

X-gruppen måndag 3 oktober 2011

Tvåhundra ringar frisim varvat med femtio frisim arm eller medley/spec.
Arm-grejer.

insim

200 valfritt

4 x 75 rullande medley (drills)

8 x 25: 4 skovel, 4 acc

18 min 700 m

100 bad

5 min 100 m

200 frisim

4 min 200 m

9 x 50 frisim arm, start 55

10 min 450 m

200 frisim

4 min 200 m

7 x 50 medleyväxlingar, start 1.00-1.05

8 min 350 m

Simmas: fj, fj-ry, ry, ry-br, br, br-fr, fr

200 frisim

4 min 200 m

5 x 50 frisim arm, start 55

6 min 250 m

200 frisim

4 min 200 m

3 x 50 spec 1-3, start 1.00-1.10

4 min 150 m

Avbad

1 h 7 min 2800 m