

X-gruppen måndag 6 februari 2006

Lite sega efter JSM-uppehållet kör vi en enkel och rak serie.

Där det är fartökning handlar det om en lindrig sådan, behövs inga maxjobb.

Arm- och ben-grejer.

insim

300 valfritt

3 x 100 medley: 1 ben, 1 drills, 1 ss

8 x EBES

4 x 25 skovel

20 min 900 m

100 bad

5 min 100 m

500 frisim arm vila 20-25

8 min 500 m

2 x 125 frisim ss 1-2 vila 20

5 min 250 m

400 medley (drills om ni måste) vila 20-25

7 min 400 m

3 x 100 medley 1-3 start 1.45

6 min 300 m

300 spec (ev drills/teknik) vila 20-25

5 min 300 m

4 x 75 spec 1-4 start 1.20-1.30

7 min 300 m

200 vf ben vila 20-25

5 min 200 m

5 x 50 ben 1-5 start 1.05

6 min 250 m

100 frisim vila 20

2 min 100 m

6 x 25 vf 1-3 start 35

4 min 150 m

Avbad

1 h 20 min 3750 m

Gamla pass finns på:
simning.nu/xgruppen/