

X-gruppen måndag 4 februari 2008

Frisim och medley blandat med lite teknikövningar. Passet ser omfattande ut, men det är enkel logik. Armgrejer behövs.

insim

200 valfritt

2 x 100 medley (drills)

4 x 50 acc

8 x 25 EBES eller 1-4 20 min 800 m

100 bad 5 min 100 m

100 medley vila 20-30 3 min 100 m

2 x 25 fjärilskick på rygg start 35 2 min 50 m

300 medley (eller valfritt) vila 20-30 6 min 300 m

2 x 25 bröstsim m fjärilskick start 35 2 min 50 m

500 frisim vila 20-30 8 min 500 m

2 x 25 ryggsim ss + paddlar start 35 2 min 50 m

700 frisim arm vila 20-30 11 min 700 m

2 x 25 ryggsim ss + paddlar start 35 2 min 50 m

500 frisim vila 20-30 8 min 500 m

2 x 25 bröstsim m fjärilskick start 35 2 min 50 m

300 medley (eller valfritt) vila 20-30 6 min 300 m

2 x 25 fjärilskick på rygg start 35 2 min 50 m

100 medley vila 20-30 3 min 100 m

Avbad

1 h 22 min 3700 m