

X-gruppen måndag 4 januari 2010

Vi börjar det nya året med ett rent frisimspass.

Armgrejer.

insim

200 valfritt

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

4 x 50: 25 skovel + 25 acc

18 min 700 m

100 bad

5 min 100 m

10 x 100 frisim start 1.40

19 min 1000 m

50 bad

2 min 50 m

10 x 50 frisim arm start 55

11 min 500 m

50 bad

2 min 50 m

10 x 25 frism: 2 x (1-3, bad, max) start 35

7 min 250 m

Avbad

1 tim 4 min 2650 m