

X-gruppen torsdag 4 februari 2010

Många varv på en kort serie med lite blandade delar. Borde gå att simma på en timme. Arm-grejer.

insim

200 valfritt

200 medley (drills)

4 x 50: 25 skovel + 25 acc

16 min 600 m

100 bad

5 min 100 m

5 x följande:

46 min 1750 m

2 x 25 fj kick på rygg start 40

(2 min 50 m)

2 x 50 lätt fartökning 1-2 start 1.00

(3 min 100 m)

Udda varv: fj, ry, br

Jämna varv: valfritt

2 x 100 fart 2:

(4 min 200 m)

Udda varv: frisim arm start 1.35

Jämna varv: medley start 1.50

30 extra vila mellan varven

Avbad

1 h 7 min 2450 m