

X-gruppen torsdag 6 maj 2010

Fart 2-pass med några lite längre sträckor.

Arm- och bengrejer.

insim

200 valfritt

200 medley (drills)

4 x 50: 25 skovel + 25 acc

16 min 600 m

100 bad

5 min 100 m

600 frisim

11 min 600 m

6 x 75 frisim arm start 1.15

8 min 450 m

400 frisim

7 min 400 m

4 x 75 medley utan frisim start 1.20

6 min 300 m

200 frisim

4 min 200 m

2 x 75 ben start 1.30

4 min 150 m

Avbad

1 tim 1 min 2800 m