

UL træningspas Fredag 21/07 11:30-13:30

Opv

400 vf
4 x 50 (25 skod + 25 vf)
200 vf ben
3 x 100 IM

1100m / 30

Teknik serie

Vælg 2 stilarter:

4 x 25 skod	st: 1:00
2 x 4 x 50 (drill / ss)	st: 1:30
2 x 150 ben	st: 3:30

200 løs

2500m / 75

Meter serie

4 x 200 p.20
4 X 100
6 x 50 (12,5 max + 37,5 løs)

4000m / 108

Afs

4 x 25 baglæns IM
100 vf
200 snakkeben

4400m / 120