

UL træningspas Søndag 23/07 9:30-11:30

Opv

300 vf
200 IM ben
4 x 25 vs
3 x 100 omvendt IM (-fly)

900m / 30

Teknik serie

6 x 35 vf (fokus vendinger) st: 1:30
2 x (6 x 25) st: 1:15
- start fra midt, BU indtil væg
- vælg 2 stilarter
4 x 50 (gode vendinger) st: 1:30
200 løs

1800m / 65

Hyp serie

4 x 100 (25 uv + 25 løs + 50 hyp 5) p.30
6 X 25 dyk (mf) st: 1:00
6 x 50 cr (25 hyp 1 + 25 hyp 5) st: 1:30
200 løs

Noget sjovt

2850m / 110

Afs

4 x 50 (25 høj ryg + 25 vf)
200 snakkeben

4400m / 120