

Totalt 800m (med insim & avbad). Passet körs 1,2,3 varv.

Övning	Förklaring	Distans	Vila	Hjälpmedel	Totalt
Dubbla insimmet	kk, hph, d-rygg, tarzan	8x25	0	inget	200
Frisim SS	3-5-7-9takt / byt efter 25	4x25	0	inget	100
Frisim SS	Frisim SS	200	0	paddlar+simfötter	200
Frisimsben	Frisimsben	2x50	15	simfötter+platta	100
Medley	Fjäril.Rygg,Bröst,Fri	100	0	inget	100
Avbad	Dubbelrygg	100	0	inget	100