

Bröstsims teknik med fokus på benen. Totalt 1950m.

Övning	Förklaring	Distans	Vila	Hjälpmedel	Totalt
Enkla insimmet	kk, hph, d-rygg, delfin	4x25	0	inget	100
Delfin	Få in "gunget"	2x25	10	inget	50
Bröstsimsben	På rygg med platta ovanför knäna	2x25	10	platta	50
Bröstsimsben	På mage, huvud ovanför vattnet	2x25	10	platta	50
Bröstsimsben	På mage, huvud upp&ner	2x25	10	platta	50
Bröstsimsarmar	Låt benen bara gunga med	2x25	10	inget	50
Bröstsimsarmar	Armar med kick	4x25	10	simfötter	100
Bröstsims	Bröstsims sammansatt	8x100	15	inget	800
Bröstsims	Bröstsims sammansatt	6x75	15	inget	450
Bröstsims	Bröstsims sammansatt	4x50	15	inget	200
Bröstsims	Bröstsims sammansatt	2x25	15	inget	50
Trampa vatten	Vid djupdelen!	0	0	inget	0