

Blandat benpass på 1100m. Lätt att öka sträckorna!

Övning	Förklaring	Distans	Vila	Hjälpmedel	Totalt
Enkla insimmet	kk, hph, d-rygg, delfin	4x25	0	inget	100
Valfritt	helt valfritt	50	0	inget	50
Frisim SS	fokus BEN	4x25	15	inget	100
Valfritt	helt valfritt	50	0	inget	50
Frisimsben	Frisimsben	4x25	20	platta	100
Valfritt	helt valfritt	50	0	inget	50
Ryggsim SS	fokus BEN	4x25	15	inget	100
Valfritt	helt valfritt	50	0	inget	50
Ryggsimsben	Ryggsimsben	4x25	20	platta	100
Valfritt	helt valfritt	50	0	inget	50
Bröstsims SS	fokus BEN	4x25	15	inget	100
Valfritt	helt valfritt	50	0	inget	50
Bröstsimsben	Bröstsimsben	4x25	20	platta	100
Avbad	Valfritt	100	0	inget	100