

Konditionspass med alla olika simsätt. Totalt 1750m.

Övning	Förklaring	Distans	Vila	Hjälpmedel	Totalt
Dubbla insimmet	kk, hph, d-rygg, tarzan	8x25	0	inget	200
Kom igång	Valfritt simsätt	100	0	inget	100
Frisim & Bröstsims	25m AKPMF, 75m lugnt	25+75	0	inget	100
Frisim & Ryggsims	50m AKPMF, 50m lugnt	50+50	0	inget	100
Frisim & Fjäril	75m AKPMF, 25m lugnt	75+25	0	inget	100
Frisim	AKPMF	100	0	inget	100
Frisim	AKPMF	100	0	inget	100
Frisim & Fjäril	75m AKPMF, 25m lugnt	75+25	0	inget	100
Frisim & Bröstsims	50m AKPMF, 50m lugnt	50+50	0	inget	100
Frisim & Ryggsims	25m AKPMF, 75m lugnt	25+75	0	inget	100
Frisim	Glid!	10x30	15	inget	300
Bröstsims	Glid!	10x30	15	inget	300
Avbad	Dubbelrygg	50	0	inget	50