

Ett perfekt teknikpass för vuxna på 2000m.

Övning	Förklaring	Distans	Vila	Hjälpmedel	Totalt
Dubbla insimmet	Killikill, HpH, D-rygg, Tarzan	4x25	0	inget	100
Kom igång	Valfritt simsätt	100	0	inget	100
Glidfrisim & tunnan	varannan glid, varannan tunnan	4x50	15	inget	200
Tretaktsarmtag	3 armtag/höger, 3 armtag/vänster	4x25	10	inget	100
Frisim SS	KPF, Krav på benspark!	100	0	inget	100
Frisim med olika andning	3,5,7,7,5,3 -takt	6x50	20	inget	300
Tunnan	Tunnan	100	0	paddlar	100
Glidfrisim	Glid glid glid i ditt frisim	100	0	paddlar	100
Frisim SS	Sjunkande fart under hela 200ingen	2x200	20	inget	400
Frisim SS	Stigande fart	2x100	15	inget	200
Frisimsben	Sjunkande fart	2x50	15	platta	100
Frisimsben	Stigande fart	2x25	10	platta	50
Frisim SS	AKPMF	2x25	15	inget	50
Avbad	D-rygg, glidbröst	2x50	0	inget	100