

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

Övning	Förklaring	Distans	Vila	Hjälpmedel	Totalt
Enkla insimmet	kk, hph, d-rygg, tarzan	4x25	0	inget	100
Frisimsarm	Enarmsfri, byt efter 25m	50	0	inget	50
Medley	Fjäril,Rygg,Bröst,Fri	100	0	inget	100
Frisim	KPF, Acc,KPMF+ simfötter	3x100	15	simfötter	300
Frisim	Frisim SS	6x25	10	paddlar+simfötter	150
Avbad	Dubbelrygg + glidbröst	100	0	inget	100