

Bröstsims teknik, 1500m.

Övning	Förklaring	Distans	Vila	Hjälpmedel	Totalt
Enkla insimmet	kk, hph, d-rygg, tarzan	4x25	0	inget	100
KIG	Valfritt simsätt	100	0	inget	100
Medley	Fjäril,Rygg,Bröst,Fri	4x25	0	inget	100
Glidbröst	Glid extra mycket	4x50	15	inget	200
Bröstarm + fjärilskick	Bröstarm med kick	4x50	15	inget	200
Bröstsims	1 armtag + 2 bentag	4x25	10	inget	100
Bröstsims	2 armtag + 1 bentag	4x25	10	inget	100
Bröstsims	Händerna på rumpan, nudda fötterna vid varje bentag	4x25	15	inget	100
Bröstsimsben	Små bentag!	4x25	10	dolme + platta	100
Bröstsims + ryggsims	Bröstsims upp & ryggsims tillbaka	6x50	15	inget	300
Avbad	Glidbröst + dubbelrygg	2x50	0	inget	100