

Totalt 650m(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
Kom igång	Valfritt simsätt	100	0	inget	100
Bröstsimsarm + kick	Bröstsimsarmar + fjärilskickar	50	0	inget	50
Frisimsarmar	Enarmsfri, byt arm efter 25m	50	0	dolme	50
Medley	Färl,Rygg,Bröst,Fri	100	0	inget	100
Frisim SS	Frisim SS KPF	200	0	paddlar+simfötter	200
Avbad	Dubbelrygg	50	0	inget	50