

Simövningar kombinerat med landövning. Totalt 1800m.

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
Frisim	Krav på fart	10x50	15	paddlar	500
Situps	På land	15	0	inget	0
Armhävning	På land	15	0	inget	0
Ryggsimsben	Öka frekvens vid blått	10x50	15	platta	500
Tåhäv	På land	15	0	inget	0
Plankan	På land 30sek	30	0	inget	0
Bröstsims	Bröstsims sammansatt	10x50	15	inget	500
Avbad	Dubbelrygg + glidbröst	100	0	inget	100