

En frisimsstege med avslutning på 400m ben. Passet är 2200m

Övning	Förklaring	Distans	Vila	Hjälpmedel	Totalt
Dubbla insimmet	kk, hph, d-rygg, tarzan	8x25	0	inget	200
KIG	Valfritt simsätt	100	0	inget	100
Skovling	Ligg på rygg och jobba med underarmarna som 8or	2x25	10	inget	50
Frisim med skvätt	Fokus: kraft genom hela armtaget	2x25	10	inget	50
Ryggsim	Ryggsim SS	2x25	10	inget	50
Bröstsims	Bröstsims SS	2x25	10	inget	50
Frisim	3 taktsandning	150	0	inget	150
Frisim	5 taktsandning	200	0	inget	200
Frisim	7 taktsandning	250	0	inget	250
Frisim	3 taktsandning	250	0	inget	250
Frisim	5 taktsandning	200	0	inget	200
Frisim	3 taktsandning	150	0	inget	150
Frisimsben	Frisimsben	8x50	15	platta	400
Avbad	Valfritt SS	100	0	inget	100