

Totalt 1100m(med insim & avbad).Passet kan köras 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	200	0	dolme	200
Frisim SS	Frisim AKPMF	10x25	10	paddlar+simfötter	250
Frisim SS	Frisim lugnt	50	0	inget	50
Frisim SS	Frisim AKPMF	5x50	15	inget	250
Medley	Fjäril,Rygg,Bröst,Fri	100	0	inget	100
Frisimsarmar	Frisimsarm KPF	100	0	dolme	100
Avbad	Dubbelrygg	50	0	inget	50