

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
Frisim SS	varannan hårt, varannan lugnt	4x25	0	inget	100
Frisimsarmar	Frisimsarmar	200	0	paddlar+dolme+munk	200
Frisim SS	Frisim SS	4x50	15	paddlar+simfötter	200
Avbad	Dubbelrygg	50	0	inget	50