

Fjärilsteknik, armar - ben - vändning. Totalt 700m.

Övning	Förklaring	Distans	Vila	Hjälpmedel	Totalt
Enkla insimmet	kk, hph, d-rygg, delfin	4x25	0	inget	100
Delfin	Kick genom hela kroppen	4x25	10	inget	100
Fjärilskickar	Kickar på mage	4x25	10	simfötter	100
Fjärilskickar	Kickar på rygg	4x25	10	simfötter	100
Fjäril	3 bentag, 3 sammansatt	2x25	15	simfötter	50
Fjärilsarmar	Låt benen gunga med	2x25	15	simfötter	50
Fjärilsvändningar	Vändning & u-drag	10	0	inget	0
Fjäril	Fjäril sammansatt	4x25	15	simfötter	100
Avbad	Dubbelrygg & glidbröst	2x50	0	inget	100