

Totalt 950m (med insim & avbad). Passet körs 1,2,3 varv.

Övning	Förklaring	Distans	Vila	Hjälpmedel	Totalt
Kom igång	Valfritt simsätt	200	0	inget	200
Frisim SS	Frisim SS	200	0	paddlar+simfötter	200
Frisim SS	Frisim SS	200	0	simfötter	200
Frisim SS	Frisim SS AKPMF	6x50	20	inget	300
Avbad	Dubbelrygg	50	0	inget	50