

Ett bra benpass med 1200m i vattnet och några landövningar.

Övning	Förklaring	Distans	Vila	Hjälpmedel	Totalt
Dubbla insimmet	kk, hph, d-rygg, tarzan	8x25	0	inget	200
Bröstsimsben	kraftfulla bröstsimsben	2x100	20	platta	200
Lugnt	Valfritt simsätt	50	0	inget	50
Ryggsimsben	Hög frekvens på benen	2x100	20	simfötter & platta	200
Lugnt	Valfritt simsätt	50	0	inget	50
Fjärilskickar	Kraftfulla kickar	2x100	20	simfötter	200
Lugnt	Valfritt simsätt	50	0	inget	50
Frisimsben	Hög frekvens på benen	200	20	simfötter & platta	200
Landövning	Knäböj	2x10st	10	inget	20st
Landövning	Tåhäv	2x15st	10	inget	30st
Landövning	Upphopp	2x10st	15	inget	20st
Avbad	Dubbelrygg	50	0	inget	50