

En frisimsstege med avslutning 200m ben. Passet är 1450m.

Övning	Förklaring	Distans	Vila	Hjälpmedel	Totalt
Dubbla insimmet	kk, hph, d-rygg, tarzan	8x25	0	inget	200
KIG	Valfritt simsätt	100	0	inget	100
Skovling	Arbeta med underarmarna som 8or	4x25	10	inget	100
Frisim med skvätt	Fokus: Kraft genom hela armtaget	2x25	10	inget	50
Ryggsim	Ryggsim SS	2x25	10	inget	50
Bröstsims	Bröstsims SS	2x25	10	inget	50
Frisim	3 taktsandning	50	0	inget	50
Frisim	5 taktsandning	100	0	inget	100
Frisim	7 taktsandning	150	0	inget	150
Frisim	3 taktsandning	150	0	inget	150
Frisim	5 taktsandning	100	0	inget	100
Frisim	7 taktsandning	50	0	inget	50
Frisimsben	Frisimsben	4x50	15	platta	200
Avbad	Valfritt simsätt	100	0	inget	100