

Totalt 800m(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	3 takt	100	0	inget	100
Frisim SS	5 takt	100	0	inget	100
Frisim SS	7 takt	100	0	inget	100
Frisim SS	Frisim SS	10x25	15	paddlar+simfötter	250
Medley	Fjäril.Ryggsim,Bröstsım,Frisim	4x25	0	inget	100
Avbad	Dubbelrygg	50	0	inget	50