

Totalt 700m (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	Frisim sammansatt	100	0	paddlar+simfötter	100
Frisim	AKPMF	50	0	inget	50
Frisimarmar	Frisimsarmar KPF	200	0	dolme	200
Frisimsarmar	Frisimsarmar	100	0	paddlar+dolme+munk	100
Frisim	Frisim sammansatt KPF	100	0	inget	100
Avbad	Dubbelrygg	50	0	inget	50