

Medleypass av block. 850m 1 gång. Kan köras x2 x3...

Övning	Förklaring	Distans	Vila	Hjälpmedel	Totalt
Enkla insimmet	Killikill, HpH, D-rygg, Tarzan	4x25	0	inget	100
Omvända insimmet	Tarzan, D-rygg, Hph, Killikill	4x25	0	inget	100
BLOCK 1	----	0000	0000	inget	000
Fjärilskickar	Fjärilskickar i pilen	25	10	inget	25
Ryggsimsben	Ryggsimsben i pilen	25	10	inget	25
Bröstsimsben	Bröstsimsben	25	10	platta	25
Frisimsben	Frisimsben	25	0	platta	25
BLOCK 2	-----	0000	0000	inget	000
Fjäril	3st SS - 3 bara ben	25	10	inget	25
Ryggsim	Knutna nävar	25	10	inget	25
Bröstsिम	Små bentag	25	10	dolme	25
Frisim	Frisim med skvätt	25	0	inget	25
BLOCK 3	-----	0000	00000	inget	00000
Medley	Fj, Rygg, Bröst, Fri	100	0	inget	100
BLOCK 4	-----	0000	0000	inget	0000
Hoppfjäril	Skjuter ifrån från botten	25	0	inget	25
Glidryggsim	Glid!	25	0	inget	25
Glidbröstsिम	Glid!	25	0	inget	25
Glidfrisim	Glid!	25	0	inget	25
-----	-----	0000	0000	inget	0000
Minimedley	halva längder	3x50	15	inget	150
Avbad	Valfritt simsätt	100	0	inget	100