

Totalt 750m (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
Kom igång	Valfritt simsätt	100	0	inget	100
Frisimsben	Frisimsben	2x50	10	platta+simfötter	100
Frisim SS	Frisim SS	100	0	simfötter	100
Frisimsben	Frisimsben	2x50	10	platta+simfötter	100
Frisim SS	Frisim SS	100	0	paddlar	100
Glidfrisim	Glid!!!	2x25	10	inget	50
Sitta på plattan	Använd bröstarm för att komma framåt	50	0	platta	50
Avbad	Dubbelrygg	50	0	inget	50