

Ett pass med mycket redskap på totalt 1250m.

Övning	Förklaring	Distans	Vila	Hjälpmedel	Totalt
Enkla insimmet	kk, hph, d-rygg, tarzan	4x25	0	inget	100
Bröstsimsben	Bröstsimsben	4x50	10	platta	200
Bröstsimsben	Ringar på fötterna	4x50	10	platta + ringar	200
Frisim	Frisim sammansatt	200	0	paddlar	200
Delfin	Kickarna går genom hela kroppen	4x50	15	inget	200
Frisim	Frisim sammansatt	2x25	15	munk	50
Bröstsims	Munk på huvudet	50	0	munk	50
Frisim	Frisim sammansatt	50	0	snorkel	50
Frisimsarmar	Frisimsarmar	50	0	snorkel + dolme	100
Avbad	dubbelrygg + glidbröstsims	2x50	0	inget	100