

En frisimsstege med avslutning på 300m ben. Passet är 1800m.

Övning	Förklaring	Distans	Vila	Hjälpmedel	Totalt
Dubbla insimmet	Killikill, HpH, D-rygg, Tarzan	8x25	0	inget	200
KIG	Valfritt simsätt	100	0	inget	100
Skovling	Ligg på rygg och arbeta med underarmarna som 8or	2x25	10	inget	50
Frisim med skvätt	Fokus: kraft genom hela armtaget	2x25	10	inget	50
Ryggsim	Ryggsim SS	2x25	10	inget	50
Bröstsims	Bröstsims SS	2x25	10	inget	50
Frisim	3 taktsandning	100	0	inget	100
Frisim	5 taktsandning	150	0	inget	150
Frisim	7 taktsandning	200	0	inget	200
Frisim	3 taktsandning	200	0	inget	200
Frisim	5 taktsandning	150	0	inget	150
Frisim	3 taktsandning	100	0	inget	100
Frisimsben	Frisimsben	6x50	15	platta	300
Avbad	Valfritt	100	0	inget	100