

Ett frisimspass med mycket redskap. Passet är 2500m. Vuxna!

Övning	Förklaring	Distans	Vila	Hjälpmedel	Totalt
Dubbla insimmet	8x25	200	0	inget	200
Frisim	Frisim SS	50	0	inget	50
Frisim	Frisim SS	100	0	paddlar	100
Frisim	Frisim SS	150	0	paddlar + dolme	150
Frisim	Frisim SS	200	0	paddlar+dolme+munk	200
Frisim	Frisim SS	250	0	paddlar+dolme+munk+snorkel	250
Frisim	Frisim SS	200	0	paddlar+dolme+munk	200
Frisim	Frisim SS	150	0	paddlar+dolme	150
Frisim	Frisim SS	100	0	paddlar	100
Frisim	Frisim SS	50	0	inget	50
Frisim	Frisim SS	50	0	inget	50
Frisimsben	Frisimsben	100	0	platta	100
Frisimsben	Frisimsben	150	0	platta+simfötter	150
Frisimsben	Frisimsben	200	0	platta+simfötter+snorkel	200
Frisimsben	Frisimsben	200	0	platta+simfötter	200
Frisimsben	Frisimsben	150	0	platta	150
Frisim	Frisim SS	100	0	inget	100
Avbad	Valfritt	100	0	inget	100