

Har du koll på tiden? 2150m långt pass för vuxna.

Övning	Förklaring	Distans	Vila	Hjälpmedel	Totalt
Dubbla insimmet	kk, hph, d-rygg, tarzan	8x25	0	inget	200
Kom igång	Valfritt simsätt	100	0	inget	100
Frisim SS	Kolla av tiden	800	0	inget	800
Frisim Tre-klapp	Nudda rumpa, armhåla, öra	50	0	inget	50
Tunnan	Brett frisim	50	0	inget	50
Plogen	Frisim med fingrar i ytan	50	0	inget	50
Frisim SS	Kolla av tiden(få samma tid)	800	0	inget	800
Avbad	Dubbelrygg, glidbröst	100	0	inget	100