

Ett 3250m långt styrkepass. Axlar och ben får kämpa idag!

Övning	Förklaring	Distans	Vila	Hjälpmedel	Totalt
Frisim SS	Stegrande färt	200	0	inget	200
Dubbelrygg	Dubbelrygg	50	0	inget	50
Frisimsben	Frisimsben KPF	10x50	20	platta	500
Frisim SS	Frisim SS KPF	10x50	20	STORA paddlar	500
Frisimsben	Frisimsben KPF	8x50	15	platta	400
Frisim SS	Frisim SS KPF	8x50	15	STORA paddlar	400
Frisimsben	Frisimsben KPF	6x50	10	platta	300
Frisim SS	Frisim SS KPF	6x50	10	STORA paddlar	300
Frisimsben	Frisimsben KPF	4x50	10	platta	200
Frisim SS	Frisim SS KPF	4x50	10	STORA paddlar	200
Avbad	Glidbröstsım	100	0	inget	100
Avbad	Dubbelrygg	100	0	inget	100