

Program 1

50m valgfri

100m (50m ryg + 50m crawl)

150m fokus på glid i armtaget

100m vejrtrækning hv. 3 armtag

50m ben u/plade

3x (2x200m progressiv 1-2) p.30

1) Jævnt

2) Max

2x (4x25m sprint) p. 30 sek

1) 12 ½m sprint + 12 ½m løs

2) 12 ½m løs + 12 ½m sprint

3) 12 ½m løs + 12 ½m sprint

4) 25m sprint

50m løs

I alt 1900 meter