

**Program 10**

3x100m indsvømning p. 10

- 1) Crawl
- 2) Rygcrawl
- 3) Crawl-rygcrawl-bryst-crawl

4x25m p. 10

- 1) 25m crawlben med plade – 90% af max

4x50m p.10

- 1) 12 ½m sprint + 12 ½m løs + 12 ½m sprint + 12 ½m løs
- 2) 25m sprint + 25 løs
- 3) 37 ½m sprint + 12 ½m løs
- 4) 50m sprint

50 løs

4x200m p.20-25 (1-2)

- 1) 78-82% - moderat hårdt
- 2) 88-90% - rigtig hårdt

50 udsvømning

I alt 1500 meter