

Program 11

4x75m indsvømning p. 10

- 1) Valgfri
- 2) Crawl
- 3) Rygcrawl
- 4) 25m ryg, 25m bryst, 25m crawl

4x50m p. 10

- 1) 25m crawlben med plade
- 2) 25m arme

4x25m p.10 (12 ½m sprint + 12 ½m løs)

50 løs

3x300m p.20

- 1) 72-75% - jævnt
- 2) 78-82% - moderat hårdt
- 3) 88-90% - rigtig hårdt

50 udsvømning

I alt 1600 meter