

Program 12

200m indsvømning (100 crawl, 50 rygcrawl, 50 brystsvømning)

4x25m teknik

- 1) Skoddeøvelser
- 2) Høj albue i armtaget
- 3) 12 ½m dyk + 12 ½m svøm
- 4) Lange seje armtag

8x25m 1-4 p.10

- 1) 75%
- 2) 78%
- 3) 82%
- 4) 85%

100 løs

8x100m 1-2 p.20

- 1) 72-75%
- 2) 88-90%

100 løs

6x50m ben 1-3 p.20 (op til 85%)

100 udsvømning

I alt 1900 meter