

Program 13

200m indsvømning

16x25m ben startid 0:45 (80-85%)

- 1) Valgfri m/plade
- 2) Valgfri m/plade
- 3) Ben på ryggen
- 4) Valgfri u/plade

12x100m crawl 2:00 – 2:30

- 1) 80-82%
- 2) 83-85%
- 3) 87-90%

100 løs

I alt 1900 meter