

## Program 16

200 ind valgfrit

8x25m crawl ben med plade - hoved ned i vandet p.20

8x25m crawl enarms med pullboy- focus hånd isæt i vandet p.15

4x25m (25dyk + 25 bryst) p.20

4x25m crawl (vejtrækning kun til højre side) p.15

4x25m crawl (vejtrækning kun til venstre side) p.15

2x100m crawl jævnt p.30

4x50m jævnt p.15

1. crawl
2. ryg eller bryst
3. crawl
4. ryg eller bryst

4x25m crawl p.15

- 1 jævnt
- 2 hårdt tempo
- 3 jævnt
- 4 hårdt tempo

100 udsvømning

**I alt 1500m**