

## Program 17

200 valgfri opvarmning

4x25 m skoddeøvelser p. 10

4x50 m ben med plade (husk tå mod tå og sørg for at stram op i maven) p. 10

4x75 m sammensat crawl med fokus på lange seje armtag p. 15

4x125 m crawl (50 m catch up + 75 m tempo) p. 20

4x50 m crawl 12 ½m sprint + 12 ½m jævnt (op på land og lave 10 armbøjninger) + 25m sprint

100 udsvømning

**I alt 1600m**