

## Program 18

400 valgfri opvarmning

4x75 m (25 m skoddeøvelser + 50 m sammensat crawl med fokus på lange armtag) p. 10

3x100 m ben med plade (husk tå mod tå og sørg for at stram op i maven) 50 m jævnt + 50 m tempo p. 25

4x100m jævnt p. 15

4x150m negativ split dvs. hurtigere på anden 75m p.20

4x200m 1-4 fra jævnt til race tempo p.30

4x25 m crawl 12 ½m sprint + 12 ½m jævnt p. 20

100 udsvømning

**I alt 3000m**