

Program 19

3x100m (50 valgfri + 50 teknik - se nedenfor)

- 1) Ventecrawl
- 2) Fokus på hånden helt ned forbi hoften
- 3) Rør modsat balle

4x25m skoddeøvelser p. 10-15 sek.

2x (2x300m progressiv 1-2) p.30

- 1) runde) Hård (82-85% af maxpuls)
- 2) runde) Max (87-90% af maxpuls)

2x (4x25m sprint) p. 30 sek

- 1) 12 ½m sprint + 12 ½m løs
- 2) 12 ½m løs + 12 ½m sprint
- 3) 12 ½m løs + 12 ½m sprint
- 4) 25m sprint

100m løs

I alt 1900 meter