

**Program 2**

25m-50m-75m-100m-75m-50m-25m p. 10  
25m) Valgfri  
50m) Lange seje armtag  
75m) Rygcrawl-bryst-crawl pr. 25m  
100m) Vejrtrækning hver 3. armtag

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

5x(3x50)m – starttid 1:00-1:30  
1) 50 jævnt  
2) 25m max + 25m jævnt  
3) 50m max

50 løs

2x200 jævnt crawl p.20

I alt 1800 meter