

Program 20

200m valgfri

4x50m p. 10

Nr. 1) 25m crawl + 25m rygcrawl

Nr. 2) 25m rygcrawl + 25m bryst

Nr. 3) 25m bryst + 25m crawl

Nr. 4) 25m crawl + 25m rygcrawl

3x300m crawl p.30 - Progressiv 1-3

1) Jævn

2) Hård

3) Max

4x50m sprint p.20 (85-90% af maxpuls)

100 løs

I alt 1600 m