

Program 3

200 valgfri

4x50m teknik p. 15 sek.

- 1) Lange seje armtag
- 2) Vejrtrækning hver 5. armtag
- 3) Lange seje armtag
- 4) Vejrtrækning hver 5. armtag

9x100m progressiv 1-3

- 1) Jævnt
- 2) Hård
- 3) Max

100 løs

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

I alt 1600 meter