

Program 3

200 valgfri

6x50m teknik p. 15 sek.

- 1) Lange seje armtag
- 2) Med pull buoy
- 3) Vejrtrækning hver 5. armtag
- 4) Crawlben
- 5) Med pull buoy
- 6) Lange seje armtag

400m max (95-100% af max)

50 løs

400m max (95-100% af max)

50 løs

4x50m jævnt p. 10

I alt 1600 meter