

## Program 5

200 valgfri

4x50m teknik p. 15 sek.

- 1) 25m skoddeøvelser + 25m
- 2) 25m crawlben på venstre side + 25m crawlben på højre
- 3) Vejrtrækning hver 5. armtag
- 4) Lange seje armtag

50 løs

4x100m crawl p. 45

- 1) Jævnt/hård (85% af maxpuls)
- 2) Max (95% af maxpuls)
- 3) Jævnt/hård (85% af maxpuls)
- 4) Max (95% af maxpuls)

50 løs

12x25m sprint start fra vendeflag (lig 2 og 2 ved siden af hinanden)

100 løs

I alt 1300 meter