

Program 7

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

16x25m sprint p. 30-40 sek

1) Dyb ende: Lig i vandoverfladen ved flag og start sprint

2) Lav ende: Løb fra kant til flag og start sprint

50 løs

3x200m crawl p.30 (Progressiv 1-3 dvs. hurtigere, hurtigere og hurtigere)

1) Jævn

2) Hård

3) Max

50 løs

I alt 1600 meter