

**Program 8**

25m-50m-75m-100m-75m-50m-25m p. 10

25m) Valgfri

50m) 25m crawl + 25m rygcrawl

75m) Valgfri

100m) 50m crawl + 50m rygcrawl

4x25m p. 15-20

1) Skoddeøvelser

2) 12 ½m dyk + 12 ½m løs

3) Ben u/plade 12½m på højre side + 12½m på venstre side

4) Skoddeøvelser

9x50m crawlben 1-3 p.15

1) 80-82% (jævnt)

2) 82-85% (hårdt)

3) 90-95% (max)

50 løs

5x100m p.20

1) 25m max + 75m jævnt

2) 50m max + 50m jævnt

3) 75m max + 25m jævnt

4) 100m max

5) 100m max

4x25m p.15 (12½m max + 12½m løs)

I alt 1600 meter