

**Program 9**

200m indsvømning

4x25m p. 15-20

- 1) Skoddeøvelser
- 2) Valgfri teknikøvelse
- 3) 12 ½m dyk + 12 ½m løs
- 4) Ben uden plade

4x50m p.10

- 5) 12 ½m sprint + 12 ½m løs + 12 ½m sprint + 12 ½m løs
- 6) 25m sprint + 25 løs
- 7) 37 ½m sprint + 12 ½m løs
- 8) 50m sprint

50 løs

400m max (95-100% af max)

100 løs

400m max (95-100% af max)

100 løs

50 udsvømning

I alt 1600 meter