



Distans (1300-2500m)

Syftet med passet är att simma en längre sträcka i lugnt tempo. Försök simma alla hundringar i samma fart. Vila utsatt tid eller hitta en starttid som ger samma vila. Korta sträckor i högre fart ger lite avslutande puls.

Insim (500m)

4 x 50m valfritt insim

4 x 75m 25m benspark/25m släp/25m sammansatt

Huvudserie (600-1800m)

5-15 x 100m fart 2, vila 10-15 sekunder

4-12 x 25m varannan fart 3, varannan fart 2, vila 15-20 sekunder

Avbad (200m)

4 x 50m löst