



## Distans (1400-3000m)

Syftet med passet är att simma många korta sträckor med god teknik i lugnt tempo. Håll en jämn fart genom hela serien. Vila utsatt tid eller hitta en starttid som ger samma vila.

### **Insim (500m)**

2 x 100m valfritt insim  
4 x 25m benspark med platta  
4 x 25m catch up  
4 x 25m fart 1-4, vila 20 sekunder

### **Huvudserie (600-2200m)**

1-4 x (20 x 25m fart 2, kort vila 5-10 sekunder)  
  
1-2 x (4 x 25m andningskontroll, 4-3-2-1 andetag per 25m)

### **Avbad (300m)**

6 x 50m nedtrappning