



## Intervaller (1300-2100m)

Syftet med passet är att hitta olika farter och att simma intervaller med hög intensitet. Vila utsatt tid eller hitta en starttid som ger samma vila. Om du simmar fler varv av huvudserien kan du lägga in lite extra vila mellan varje varv.

### **Insim (400m)**

2 x 50m valfritt insim  
4 x 25m varannan släp, varannan catch up  
2 x 50m accelererande  
4 x 25m 10m fart 4/15m fart 1

### **Huvudserie (700-1500m)**

100m fart 1  
2 x 25m fart 3  
100m fart 2  
2 x 25m fart 4

1- 3 x (8 x 50m fart 3, vila 15-20 sekunder)

### **Avbad (200m)**

4 x 50m nedtrappning