



Intervaller (1200-2100m)

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. Andningskontroll som avslutning ger en extra utmaning för lungorna.

Insim (400m)

100m valfritt insim

4 x 25m benspark med platta, vila 20 sekunder

4 x 25m två armtag per sida

4 x 25m treklapp (toucha höft, axel och huvud i återföringen)

Huvudserie (500-1400m)

1 - 4 x (

100m fart 3

2 x 50m fart 3

4 x 25m fart 3)

vila 20 sekunder

4 x 50m andningskontroll, max 4 andetag per 50m

Avbad (300m)

8 x 25m släp

4 x 25m valfritt avbad