



Teknik - arm (1300m)

Syftet med passet är att träna på armtagets olika delar. Ha inte bråttom! Börja varje ny övning med att fundera över vilket syfte den ska fylla och vilken känsla du vill hitta.

Insim (300m)

8 x 25m valfritt insim
4 x 25m fart 1-4, vila 15 sekunder

Huvudserie (800m)

2 x 25m skovling fram
2 x 25m 10m skovling fram/15m sammansatt

2 x 25m knutna nävar
2 x 25m 10m knutna nävar/15m sammansatt

2 x 25m släp
2 x 25m 10m släp/15m sammansatt

2 x 25m enarm höger/vänster
2 x 25m 10m enarm/15m sammansatt

4 x 100m flytdolme, fokus armtag

Avbad (200m)

8 x 25m nedtrappning