



Teknik - ben (1300m)

Syftet med passet är att träna på bensparken. 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 benspark på sidan
2 x 25m 10m benspark på sidan/15m sammansatt

2 x 25m benspark på sidan med sidbyte
2 x 25m 10m benspark på sidan med sidbyte/15m sammansatt

2 x 25m sammansatt simning med kraftig benspark
2 x 25m 10m sammansatt simning med kraftig benspark/15m sammansatt

2 x 25m benen i kors (ingen benspark)
2 x 25m 10m benen i kors/15m sammansatt

4 x 100m benspark med platta (fenor frivilligt)

Avbad (200m)

8 x 25m nedtrappning