



Program 2

Svømmeprogram på 2700 m

Serier:	Beskrivelser:	Meter:
Opvarmning:	300m valgfrit	300
Teknik.	2*300m crawl roligt tempo med fokus på høje albuer og godt glid	600
Serie 1	3*100m crawl-arm p.15 Armene bruges kun, og pullboy mellem benene.	300
Løst:	6*50m skiftevis ryg, bryst, crawl – skift hver 50m. p.10	300
Serie 2	3*100 m (25m max + 50 m løs+ 25max) p.15	300
Serie 3:	3*100m crawl-ben med plade. P.15 3*100m medley p.15	600
Afsvømning	300m valgfrit	300
		2700