

Rysk Roulett

- 100 ss spec max pall tid.
- 20 x 50 benfenor, rykick, F3, st 1.10
- Grodhopp 2 varv runt bassängen
- 200 curls, valfritt, F2
- 16 x 25 ss, Fr, pr 1-4(F2-F5) , st 35
- Gör en egen serie ss på 700m, F2
- 10 x Bra starter (15m max)
- 6 x 100 Fj, 1-2-1, F2 15v
- 800 ben fenor, (50 rykick-50 fjkick), F3
- 25-25-50-50-75-75-100-100 ss,spec, hå-lö
- 4 x 200 Cirls, Spec, F2, 15v
- Vad som helst i 10min
- 400 SS, Me, F3
- 8 x 25 Cirls, valfritt simsätt, 10v
- 300 Arm, Fr, acc F2-F4
- 10 x25 Tarzan frisim, st 1.00, Max
- Krypa 5 varv runt bassängen
- 20 x 25 Arm, Me, F3, (5 av varje simsätt)
- 40 rygglyft, pressa ihop skulderblad
- 400 (25kk-25Us)
- 10 x Bra vändningar (20m max)
- 20 kickar från botten och högt upp
- Basta 10 minuter
- Välj en till som du tar upp linorna med
- 3 x 300 (ss, me /cirls,spec /ss,spec, F3)
- 16 x 25, Ry, pr 1-4(F2-F5), st 35
- 300 Arm, Ry acc F2-F4
- 200 hopp fjärl
- 1000 ss, Br, F3
- 800 ben fenor med snorkel, F3, Fr/Br/Fj
- 400 löst
- Du skall städa i materialförrådet
- 6 x 150 ss, Me, (fj-ry-br), F3, 15v
- 1500 ss, Me, F3
- 4 x 25 ss, spec, MAX från pall, tid
- 8 x 50 ss, spec, prl-4 (F2-F5),pall, st 2.00
- 6 x 150 Arm, Fr, F3
- 400 Me. (25ben, F4.25ss,F2)
- 20 riktiga armhävningar i sträck
- 3 x 400 pr 1-3(f2-f3-f5), sista tid, Fr,45v
- 100 löst valfritt
- 8x25 valfritt simsätt, donuts, 15v
- Tränaren bjuder på en glass
- Hoppa från 1, 3, 5 meter X 2
- 6 x 100 Fr, (us / kk), F2, 15v
- 100-75-50-25-25-50-75-100 ben, spec, F3
- 200 avbad
- 8 x75 ben, rykick, F3+, 10v
- 10 x 1 längd under vattnet (kort sidan)
- 16 x 25 ss, Fj, pr 1-4(F2-F5), st 35
- 8 x 100 ss, Me, F3, 15v
- 30 bra upphopp i sträck
- 800 ss, fr, tidtagning
- 400 lagtempo, F4,välj 3 till laget
- 20 x 50 ss, spec, F3, st 50-1. 05
- Kör slang i 20 min
- 1000 ss. Fr. F3
- 12 x 50 ben utan fenor, F3, st 1.00-1.10
- Välj en simkompis som skall simma 200fj
- 400 skovel övningar byte 25
- 400 ben, frisim, djupa sparkar, F3
- 300 Arm, Br, acc F2-F4
- En 25:a och resten hemma.
- 300 löst valfritt
- 100 Vfsh
- 50-50-100-100-150-150-200-200ss, hå-lö
- 12 x 75 Arm, spec, F3, 15v
- 600 ARM, Br
- 40 bra sitt ups
- 6 x 100 Ry, (us / 1-2-1), F2, 15v
- 800 ss med fenor. Me, F2
- 5 x 1min kickar på stället med plattan högt
- 400-300-200-100 (F2-F3-F4-F5), 20v
- Fyll på allas vattenflaskor
- 200 löst valfritt
- Välj en kompis om du kör teknik med i 10 min
- 300 Arm,Fj,acc F2-F4,
- 200-150-100-50 ss, ((ff-ry-br-fr)f2-f3-f4-f5,15v
- Du får ett snack med Peter om träning/tävling
- 10 x75 ss, Mevxl med bra vändn ,F2,15v
- 12 x 25 skovel övningar
- 8 x 25 ss. Me, annat simsätt på benen än armar
- Du tar upp ryggsimslinorna
- 6 x 100 Br, (1-2-1 / 2-1-2), F2, 15v
- 16 x 25 ss, Br, pr 1-4(F2-F5), st 40
- 3 x 500 ss. Fr, pr 1-5(F2-F4),30v
- 300 valfritt simsätt, donuts
- 40 x25 ss med fenor, spec. F3, st30-35
- 1000 ss, Ry F3
- 600 ss, Br med dubbla undervattenstag,F2
- 800 ss med fenor och paddlar, frisim, F2
- 50 ben, spec, löst
- 400 ss. Me, Max på tid
- 20 x 25 spec. hårda(F4). St 35
- 10 x 200 ss. Me, F3, 20v
- 12 x 100 ben med fenor, F3+, st 1.40-2.00
- Ligg på 5:an i 10 min och kolla övrigas teknik
- 1000 ss, Fj, F3
- Du är klar för idag, gör bra stretching på land
- Simma under vattnet så fort som möjligt