

Start (slå tärningen)

A = Benspark vid kant 40 sek
B = Benspark vid kant 20 sek
C = Benspark vid kant 30 sek

Slå tärningen och följ instruktionerna....

1, 2 = Övning A

3, 4 = Övning B

5, 6 = Övning C

A = 150 m bröstsim
B = 50 m rygg + 50 bröst
C = 75 bröst + 25 rygg

A = 50 m med bara armar
B = 50 m med bara ben
C = 25 m med bara armar +
25 m med bara ben

A = Jogga 50 m på botten
B = jogga 25 m på botten
och 25 meter valfritt sim
C = jogga till mitten och
simma under vatten tillbaka

A = Trampa vatten i 60 sek på
djupt vatten
B = Trampa vatten i 90
sekunder på djupt vatten
C Trampa vatten i 45 sek på
djupt vatten

A = 50 meter hundsimsim
B = 25 meter hundsimsim + 25
meter valfritt
C = 50 m valfritt sim

A = 20 rygglyft på land
B = 20 armhävningar på land
C = 20 sit-ups på land

Mål

A = sätt båda händerna på
botten 3 ggr på djupa delen
B = sätt båda händerna på
botten 2 ggr på djupa delen
C = sätt båda händerna på
botten 4 ggr på djupa delen

A, B och C =
Gör frånskjut från kanten och
glid så långt som möjligt i
bassängen. Tävla gärna med en
kompis. Detta görs 2 gånger !

**Du är klar och gått i mål när du
gjort följande:**

Gör en high-five under
vatten med 2 kompisar
samtidigt som ni sitter på botten

Bra jobbat!