

Måndag FM Kat 3 yngre | Övriga simpass/uppdrag  
Mon May 14 '18 - 7:30 am 50 Meters  
Default interval: 1:30 per 100

---

**#ysnabb #ysnabbare sets**

800 ch/ch/br/bk/klappfr	0 m 7:30 am
3x15 ch i7 start maxpall	800 m 7:42 am
3x20 ch i7 10in10ut	845 m 7:42 am
3x15 ch burnout målgång	905 m 7:43 am
3x15 ch spark mot vägg vändning 15m	950 m 7:44 am
3x10 ch 10m benspark streamline 3cykler max	995 m 7:44 am
500 ch swim	1025 m 7:45 am
8x50 ch i6 lagkapper	1525 m 7:52 am
200 ch i1	1925 m 7:58 am

**#ysnabb totals:**  
2125 Meters - 8:01 am (31 min) - stress: 70

Måndag FM Kat 3 äldre | Övriga simpass/uppdrag  
Mon May 14 '18 - 6:00 am 50 Meters  
Default interval: 1:30 per 100

---

**#Distans sets**

350 ch byt varje 50	0 m 6:00 am
3x150 kick bk/ausim/ch	350 m 6:05 am
400 im @6:30	800 m 6:12 am
3x100 fl @1:40	1200 m 6:18 am
400 im @6:30	1500 m 6:23 am
3x100 bk @6:30	1900 m 6:30 am
400 im @6:30	2200 m 6:49 am
3x100 br @6:30	2600 m 6:56 am
400 im	2900 m 7:15 am
8x50 olika lagkapper	3300 m 7:21 am
200 ch i1	3700 m 7:27 am

**#Distans totals:**

3900 Meters - 7:30 am (1 hr 30 min) - stress: 128

## #backfr sets

	0 m 6:00 am
350 ch byt varje 50	
	350 m 6:05 am
3x150 kick bk/ausim/ch	
	800 m 6:12 am
4x50 fl i2 @1:00	
	1000 m 6:16 am
200 im i2 @3:30	
	1200 m 6:19 am
4x50 fr @0:50	
	1400 m 6:22 am
200 im i2 @3:30	
	1600 m 6:26 am
4x50 bk i2 @1:00	
	1800 m 6:30 am
200 im i2 @3:30	
	2000 m 6:33 am
4x50 fr i2 @0:50	
	2200 m 6:37 am
200 im i2 @3:30	
	2400 m 6:40 am
4x50 br i2 @1:00	
	2600 m 6:44 am
200 im i2 @3:30	
	2800 m 6:48 am
4x50 fr i2 @0:50	
	3000 m 6:51 am
8x50 olika lagkapper	
	3400 m 6:57 am
200 ch i1	

## #backfr totals:

3600 Meters - 7:00 am (1 hr 0 min) - stress: 118

## #flybreast sets

	<i>0 m 6:00 am</i>
350 ch byt varje 50	
	<i>350 m 6:05 am</i>
3x150 kick bk/ausim/ch	
	<i>800 m 6:12 am</i>
4x50 fl i2 @1:00	
	<i>1000 m 6:16 am</i>
200 im i2 @3:30	
	<i>1200 m 6:19 am</i>
4x50 fr @0:50	
	<i>1400 m 6:22 am</i>
200 im i2 @3:30	
	<i>1600 m 6:26 am</i>
4x50 bk i2 @1:00	
	<i>1800 m 6:30 am</i>
200 im i2 @3:30	
	<i>2000 m 6:33 am</i>
4x50 fr i2 @0:50	
	<i>2200 m 6:37 am</i>
200 im i2 @3:30	
	<i>2400 m 6:40 am</i>
4x50 br i2 @1:00	
	<i>2600 m 6:44 am</i>
200 im i2 @3:30	
	<i>2800 m 6:48 am</i>
4x50 fr i2 @0:50	
	<i>3000 m 6:51 am</i>
8x50 olika lagkapper	
	<i>3400 m 6:57 am</i>
200 ch i1	

## #flybreast totals:

3600 Meters - 7:00 am (1 hr 0 min) - stress: 118

Söndag EM Kat 3 äldre | Övriga simpass/uppdrag  
Sun May 13 '18 - 4:00 pm 50 Meters  
Default interval: 1:30 per 100

---

**#Distans #backfr #flybreast sets**

200 ch i1	0 m 4:00 pm
4x75 im skovel/drill/swim @1:30	200 m 4:03 pm
200 @ 10:00 drill efter simsätt	500 m 4:09 pm
10x50 swim/fartlek @1:00	700 m 4:19 pm
16x50 ch i2/i2/i2/i6 @0:50-1:00	1200 m 4:29 pm
12x50 ch i2/i2/i6 @0:55-1:05	2000 m 4:41 pm
8x50 ch i2/i6 @1:00-1:10	2600 m 4:50 pm
4x50 ch i6 @1:05-1:15	3000 m 4:56 pm
400 ch i1 fins	3200 m 5:01 pm
4x100 kick/swim	3600 m 5:07 pm
200 ch i1	4000 m 5:13 pm

**#Distans totals:**  
4200 Meters - 5:16 pm (1 hr 16 min) - stress: 138

Söndag EM Kat 4 yngre | Övriga simpass/uppdrag  
Sun May 13 '18 - 2:00 pm 50 Meters  
Default interval: 1:30 per 100

---

**#ysnabb #ysnabbare sets**

300 fr/spec drill/swim	0 m 2:00 pm
4x50 fr 4-3-2-1 andning	300 m 2:04 pm
150 ch @2:30	500 m 2:07 pm
50 fr i3/f3 @1:00	650 m 2:10 pm
8x25 1-4 @0:40	700 m 2:11 pm
5x100 spec/fr/fr/fr i2/f2 @1:45-2:00	900 m 2:16 pm
5x100 spec/fr/fr/fr i3/f2+ @1:40-1:55	1400 m 2:24 pm
5x100 spec/fr/fr/fr i3/f2+ @1:35-1:50	1900 m 2:32 pm
5x100 spec/fr/fr/fr i4/f3 @1:30-1:45	2400 m 2:39 pm
10x50 ch i4/f3 @0:50-1:10	2900 m 2:47 pm
2x 4x25 i6 kick 2x100 im kick	3400 m 2:55 pm
200 ch i1	4000 m 3:04 pm

**#ysnabb totals:**

4200 Meters - 3:07 pm (1 hr 7 min) - stress: 138

Söndag FM Kat 3 äldre | Övriga simpass/uppdrag  
Sun May 13 '18 - 8:00 am 50 Meters  
Default interval: 1:30 per 100

---

**#Distans sets**

	<i>0 m 8:00 am</i>
5x200 fr/bk/im	
	<i>1000 m 8:15 am</i>
1000 fr i1	
	<i>2000 m 8:30 am</i>
900 fr i1	
	<i>2900 m 8:43 am</i>
800 fr i2	
	<i>3700 m 8:55 am</i>
700 fr i2	
	<i>4400 m 9:06 am</i>
600 fr i2	
	<i>5000 m 9:15 am</i>
500 fr i2	
	<i>5500 m 9:22 am</i>
400 fr i3	
	<i>5900 m 9:28 am</i>
300 fr i3	
	<i>6200 m 9:33 am</i>
200 fr i3	
	<i>6400 m 9:36 am</i>
100 fr i4	
	<i>6500 m 9:37 am</i>
400 paddle pull neg split	
	<i>6900 m 9:43 am</i>
2x200 fr paddle pull i2/i3	
	<i>7300 m 9:49 am</i>
4x100 fr paddle pull i3	
	<i>7700 m 9:55 am</i>
200 ch i1	

**#Distans totals:**

7900 Meters - 9:58 am (1 hr 58 min) - stress: 259

## #backfr sets

100 ch i1	0 m 8:00 am
3x200 kick/ knutna,swim/swim @3:30	100 m 8:01 am
6x50 drill/fartlek @1:00	700 m 8:12 am
900 fins i2 fr/fr/bk	1000 m 8:18 am
5x200 fr/ausim i2 3:00-3:20	1900 m 8:31 am
2x400 fr/ch ej fr i2 @6:00-6:30	2900 m 8:46 am
10x100 fr/fr/spec/fr/im i2 @1:30-1:40	3700 m 8:58 am
6x150 ch paddle i2 @2:10-2:20	4700 m 9:14 am
8x50 bk fins i2 @0:55	5600 m 9:27 am
8x50 ch/spec i2 @1:00	6000 m 9:34 am
200 ch i1	6400 m 9:42 am

### #backfr totals:

6600 Meters - 9:45 am (1 hr 45 min) - stress: 217



## #flybreast sets

	0 m 8:00 am
100 ch i1	
	100 m 8:01 am
3x200 kick/ knutna,swim/swim @3:30	
	700 m 8:12 am
6x50 drill/fartlek @1:00	
	1000 m 8:18 am
4x150 fr/fr/im i2 @2:30	
	1600 m 8:28 am
3x200 kick/fr/fr/fr i2 @3:30	
	2200 m 8:38 am
4x150 im/fr/fr i2 @2:30	
	2800 m 8:48 am
6x100 drill/swim/swim/swim i2	
	3400 m 8:57 am
4x150 Ausim i2 @2:45	
	4000 m 9:08 am
2x300 i1/i2/i3 @5:00	
	4600 m 9:18 am
50 fr paddle pull i2	
	4650 m 9:19 am
100 bk paddle pull i2	
	4750 m 9:20 am
150 fr paddle pull i2	
	4900 m 9:23 am
200 fr paddle pull i2	
	5100 m 9:26 am
300 fr/bk/fr paddle i2	
	5400 m 9:30 am
200 fr paddle i2	
	5600 m 9:33 am
150 fr paddle i2	
	5750 m 9:35 am
100 bk paddle i2	
	5850 m 9:37 am
50 fr paddle i2	
	5900 m 9:38 am
200 ch i1 fins	
	6100 m 9:41 am
2x100 ch i1 kick	

### #flybreast totals:

6300 Meters - 9:44 am (1 hr 44 min) - stress: 207

Söndag FM Kat 3 yngre | Övriga simpass/uppdrag  
Sun May 13 '18 - 6:00 am 50 Meters  
Default interval: 1:30 per 100

---

**#Alla sets**

	<i>0 m 6:00 am</i>
100 fr	
	<i>100 m 6:01 am</i>
200 paddle fr	
	<i>300 m 6:04 am</i>
300 swim fr	
	<i>600 m 6:09 am</i>
400 paddle fr 2,4 takt	
	<i>1000 m 6:15 am</i>
700 fr/fr/fr/bk	
	<i>1700 m 6:25 am</i>
800 fins im/fins	
	<i>2500 m 6:37 am</i>
800 fr/fr/fr/mim	
	<i>3300 m 6:49 am</i>
700 fins fr/fr/spec	
	<i>4000 m 7:00 am</i>
400 bk/fr/fr/fr	
	<i>4400 m 7:06 am</i>
300 paddle fr	
	<i>4700 m 7:10 am</i>
200 mim	
	<i>4900 m 7:13 am</i>
100 avsim	

**#Alla totals:**  
5000 Meters - 7:15 am (1 hr 15 min) - stress: 164

## #ysnabb sets

	<i>0 m 6:00 am</i>
100 fr	
	<i>100 m 6:01 am</i>
200 paddle fr	
	<i>300 m 6:04 am</i>
300 swim fr	
	<i>600 m 6:09 am</i>
400 paddle fr 2,4 takt	
	<i>1000 m 6:15 am</i>
700 fr/fr/fr/bk	
	<i>1700 m 6:25 am</i>
800 fins im/fins	
	<i>2500 m 6:37 am</i>
1500 fins swim/swim/swim/kick	
	<i>4000 m 7:00 am</i>
800 fr/fr/fr/mim	
	<i>4800 m 7:12 am</i>
700 fins fr/fr/spec	
	<i>5500 m 7:22 am</i>
400 bk/fr/fr/fr	
	<i>5900 m 7:28 am</i>
300 paddle fr	
	<i>6200 m 7:33 am</i>
200 mim	
	<i>6400 m 7:36 am</i>
100 avsim	

## **#ysnabb totals:**

6500 Meters - 7:37 am (1 hr 37 min) - stress: 213

## #ysnabbare sets

	<i>0 m 6:00 am</i>
100 fr	
	<i>100 m 6:01 am</i>
200 paddle fr	
	<i>300 m 6:04 am</i>
300 swim fr	
	<i>600 m 6:09 am</i>
400 paddle fr 2,4 takt	
	<i>1000 m 6:15 am</i>
700 fr/fr/fr/bk	
	<i>1700 m 6:25 am</i>
800 fins im/fins	
	<i>2500 m 6:37 am</i>
1500 fr/fr/fr/im	
	<i>4000 m 7:00 am</i>
1500 fins swim/swim/swim/kick	
	<i>5500 m 7:22 am</i>
800 fr/fr/fr/mim	
	<i>6300 m 7:34 am</i>
700 fins fr/fr/spec	
	<i>7000 m 7:45 am</i>
400 bk/fr/fr/fr	
	<i>7400 m 7:51 am</i>
300 paddle fr	
	<i>7700 m 7:55 am</i>
200 mim	
	<i>7900 m 7:58 am</i>
100 avsim	

### **#ysnabbare totals:**

8000 Meters - 8:00 am (2 hrs 0 min) - stress: 262

Lördag EM Kat 3 äldre | Övriga simpass/uppdrag  
Sat May 12 '18 - 2:00 pm 50 Meters  
Default interval: 1:30 per 100

---

**#Distans sets**

300 ch	0 m 2:00 pm
2x150 ausim @2:45	300 m 2:04 pm
8x50 drill/fartlek @1:10	600 m 2:10 pm
3x 200 ch i2 @3:20 3x100 fr i4/f3 @1:35 200 ch i2 @3:20 6x50 fr i4/f3 @0:55	1000 m 2:19 pm
300 fr/bk i1	4000 m 3:10 pm
150 kick i1	4300 m 3:14 pm
100 kick i2	4450 m 3:16 pm
50 kick i3	4550 m 3:18 pm
4x 30 i7 im 25 i7 im 45 i1 ch	4600 m 3:19 pm
200 ch i1	4700 m 3:20 pm

**#Distans totals:**

4900 Meters - 3:23 pm (1 hr 23 min) - stress: 161

## #backfr sets

	0 m 2:00 pm
300 ch	
	300 m 2:04 pm
2x150 ausim @2:45	
	600 m 2:10 pm
8x50 drill/fartlek @1:10	
	1000 m 2:19 pm
6x	
100 spec i4/f3 @1:45	
2x50 spec i4/f3 @1:00	
	2200 m 2:41 pm
3x200 ch/ch/kick/ch @3:20	
	2800 m 2:51 pm
400 fr swim 5 kickar @6:00	
	3200 m 2:57 pm
5x50 ch vf utr. [10!40,20!30,30!20,40!10, lugn] @1:00	
	3450 m 3:02 pm
5x50 ch vf utr. i4/f3 @1:00	
	3700 m 3:07 pm
4x50 15!35 @1:00	
	3900 m 3:11 pm
500 fr fins i2	
	4400 m 3:19 pm
2x250 fr/fr/bk/fr/fr i2	
	4900 m 3:26 pm
5x100 ch kick alt. pull i2	
	5400 m 3:34 pm
200 ch i1	

## #backfr totals:

5600 Meters - 3:37 pm (1 hr 37 min) - stress: 184

## #flybreast sets

	0 m 2:00 pm
300 ch	
	300 m 2:04 pm
2x150 ausim @2:45	
	600 m 2:10 pm
8x50 drill/fartlek @1:10	
	1000 m 2:19 pm
8x50 spec i4/f3 @1:30	
	1400 m 2:31 pm
200 ch i1	
	1600 m 2:34 pm
6x50 spec i4/f3 @1:20	
	1900 m 2:42 pm
150 ch i1	
	2050 m 2:44 pm
4x50 spec i4/f3 @1:10	
	2250 m 2:49 pm
100 ch i1	
	2350 m 2:50 pm
2x50 spec i4/f3 @1:00	
	2450 m 2:52 pm
2x200 paddle pull ch i1 @3:15	
	2850 m 2:59 pm
3x150 pull ch i2 @2:45	
	3300 m 3:07 pm
4x100 kick/pull/kick/pull i2 @2:00	
	3700 m 3:15 pm
5x50 fr fins i2 @0:55	
	3950 m 3:20 pm
300 ch i1	

## #flybreast totals:

4250 Meters - 3:24 pm (1 hr 24 min) - stress: 139

Lördag EM Kat 3 yngre | Övriga simpass/uppdrag  
Sat May 12 '18 - 2:00 pm 50 Meters  
Default interval: 1:30 per 100

---

**#Alla sets**

6x100 ch 3&3 vänd under varandra	0 m 2:00 pm
8x75 rim i2 kick/drill/swim @1:30	600 m 2:09 pm
600-800 spec drill med en tränare per ss	1200 m 2:21 pm
300-400 sämsta simsätts drill med tränare	1800 m 2:30 pm
10x50 drill im	2100 m 2:34 pm
400 ch i1 masken	2600 m 2:42 pm

**#Alla totals:**  
3000 Meters - 2:48 pm (48 min) - stress: 98



Lördag FM Kat 3 yngre | Övriga simpass/uppdrag  
Sat May 12 '18 - 8:00 am 50 Meters  
Default interval: 1:30 per 100

---

**#ysnabb sets**

3x200 kick/pull/swim	0 m 8:00 am
4x100 im drill/swim	600 m 8:09 am
6x50 fartlek	1000 m 8:15 am
200 ch förberedelse	1300 m 8:19 am
4x 4x50 im i6 @1:30 300 ch i1	1500 m 8:22 am
2x300 fr/bk/mim	3500 m 9:04 am
2x200 ch/kic	4100 m 9:13 am

**#ysnabb totals:**  
4500 Meters - 9:19 am (1 hr 19 min) - stress: 148

## #ysnabbare sets

	<i>0 m 8:00 am</i>
3x200 kick/pull/swim	
	<i>600 m 8:09 am</i>
4x100 im drill/swim	
	<i>1000 m 8:15 am</i>
6x50 fartlek	
	<i>1300 m 8:19 am</i>
200 ch förberedelse	
	<i>1500 m 8:22 am</i>
4x50 im i6	
	<i>1700 m 8:25 am</i>
100 maxpall	
	<i>1800 m 8:27 am</i>
300 ch i1	
	<i>2100 m 8:31 am</i>
4x50 im i6	
	<i>2300 m 8:34 am</i>
75 maxpall	
	<i>2375 m 8:35 am</i>
300 ch i1	
	<i>2675 m 8:40 am</i>
4x50 im i6	
	<i>2875 m 8:43 am</i>
50 maxpall	
	<i>2925 m 8:43 am</i>
300 ch i1	
	<i>3225 m 8:48 am</i>
4x50 im i6	
	<i>3425 m 8:51 am</i>
25 maxpall	
	<i>3450 m 8:51 am</i>
300 ch i1	
	<i>3750 m 8:56 am</i>
2x300 fr/bk/mim	
	<i>4350 m 9:05 am</i>
2x200 ch/kick	

## #ysnabbare totals:

4750 Meters - 9:11 am (1 hr 11 min) - stress: 156

Lördag FM Kat 3 äldre | Övriga simpass/uppdrag  
Sat May 12 '18 - 6:00 am 50 Meters  
Default interval: 1:30 per 100

---

**#Distans sets**

	<i>0 m 6:00 am</i>
500 ch byt per 50	
	<i>500 m 6:07 am</i>
3x300 kick fins mage/sida/rygg	
	<i>1400 m 6:21 am</i>
4x400 fr i2/i3 @5:30-5:50	
	<i>3000 m 6:44 am</i>
4x300 fr i2/i3 @4:00-4:15	
	<i>4200 m 7:02 am</i>
4x200 fr i2/i3/i3/i3 @2:50-3:00	
	<i>5000 m 7:14 am</i>
4x100 fr i2/i3/i3/i3 @1:30	
	<i>5400 m 7:20 am</i>
10x150 ojämna 3,5,7 takt jämna i3	
	<i>6900 m 7:42 am</i>
200 ch i1	

**#Distans totals:**

7100 Meters - 7:45 am (1 hr 45 min) - stress: 233

## #backfr sets

	<i>0 m 6:00 am</i>
400 ch/fr/bk/im (knutna, fr, bk, im)	
	<i>400 m 6:06 am</i>
8x50 im (15uw-10ben-25drill) @1:10	
	<i>800 m 6:15 am</i>
12x25 skovel/15!10/10m15! @0:40	
	<i>1100 m 6:23 am</i>
3x200 spec i2 3 kick st/v.15	
	<i>1700 m 6:32 am</i>
6x50 spec drill @1:00	
	<i>2000 m 6:38 am</i>
3x200 spec fins i2/i3 st/v.15	
	<i>2600 m 6:47 am</i>
6x50 spec drill fins @1:00	
	<i>2900 m 6:53 am</i>
3x200 spec/fr/spec i2 paddle st/v.15	
	<i>3500 m 7:02 am</i>
6x50 byt simsätt i2 @1:00	
	<i>3800 m 7:08 am</i>
3x200 spec i2 fins paddle st/v.15	
	<i>4400 m 7:17 am</i>
7x100 i2 25uw/25kick/50swim	
	<i>5100 m 7:27 am</i>
7x100 ch i2 fins	
	<i>5800 m 7:38 am</i>
200 ch i1	

## #backfr totals:

6000 Meters - 7:41 am (1 hr 41 min) - stress: 197

## #flybreast sets

	<i>0 m 6:00 am</i>
400 ch/fr/bk/im (knutna, fr, bk, im)	
	<i>400 m 6:06 am</i>
8x50 im (15uw-10ben-25drill) @1:10	
	<i>800 m 6:15 am</i>
12x25 skovel/15!10/10m15! @0:40	
	<i>1100 m 6:23 am</i>
8x50 kick på ry @1:15	
	<i>1500 m 6:33 am</i>
8x100 kick 75 br 25 fj	
	<i>2300 m 6:45 am</i>
8x50 fins kick sida	
	<i>2700 m 6:51 am</i>
3x	
4x50 swim spec i3 @1:10	
2x100 swim fins spec @2:00	
2x150 drill/drill/swim @3:00	
	<i>4800 m 7:35 am</i>
300 fr i2	
	<i>5100 m 7:39 am</i>
100 ch i1	

## #flybreast totals:

5200 Meters - 7:41 am (1 hr 41 min) - stress: 171

Fredag EM kat 3 yngre | Övriga simpass/uppdrag  
Fri May 11 '18 - 4:00 pm 50 Meters  
Default interval: 1:30 per 100

---

**#Alla sets**

300 ch i1	0 m 4:00 pm
3x 2x50 rim @1:00 4x25 kick/enarm/enarm/swim @0:40	300 m 4:04 pm
8x50 ch fartlek @0:40	900 m 4:18 pm
100 im i2	1300 m 4:23 pm
200 bk i2	1400 m 4:25 pm
300 fr i2	1600 m 4:28 pm
400 fr fins framflyttad 25 fl i3	1900 m 4:32 pm
8x75 rim 1-3 per 25 i2	2300 m 4:38 pm
8x50 15 uw 35 i1 fins i2	2900 m 4:47 pm
400 ch paddle 3,5,3,5 takt i2	3300 m 4:53 pm
300 fr var 3 25 br i2	3700 m 4:59 pm
200 im i1/i5 i2	4000 m 5:04 pm
100 ch kick i2	4200 m 5:07 pm
500 drop off i2	4300 m 5:08 pm
	4800 m 5:16 pm

100 ch i1

**#Alla totals:**  
4900 Meters - 5:17 pm (1 hr 17 min) - stress: 161

Fredag EM kat 3 äldre | Övriga simpass/uppdrag  
Fri May 11 '18 - 4:00 pm 50 Meters  
Default interval: 1:30 per 100

---

**#Distans #backfr #flybreast sets**

200 ch i1	0 m 4:00 pm
4x50 kick/swim im	200 m 4:03 pm
4x100 skovel/mini me/ acc	400 m 4:06 pm
4x50 fartlek	800 m 4:12 pm
4x 200 im @3:30 4x50 im (ett varv ss) @1:00 200 im @3:30 4x25 fr max/acc @40	1000 m 4:15 pm
3x 250 paddle pull i2 @3:45 150 paddle i3 2:15 2x50 pull i4 @55	3800 m 5:05 pm
200 ch i1	5300 m 5:28 pm

**#Distans totals:**  
5500 Meters - 5:31 pm (1 hr 31 min) - stress: 180



Torsdag EM Kat 3 ä&y | Övriga simpass/uppdrag  
Thu May 10 '18 - 5:30 pm 50 Meters  
Default interval: 1:30 per 100

---

**#Distans sets**

100 hpvf @1:40	0 m 5:30 pm
100 vphf @1:40	100 m 5:31 pm
3x100 @2:00	200 m 5:33 pm
8x50 im drill/swim @1:00	500 m 5:39 pm
12x25 skovel/drill/15!10 @0:40	900 m 5:47 pm
8x200 fr/fr/bk/fr/bk [4 ss 4 utr] @3:00-3:45	1200 m 5:55 pm
8x50 im @1:00	2800 m 6:20 pm
5x100 kick/swim [kick i streamline] @1:40-1:50	3200 m 6:28 pm
5x100 omvänd paddle/swim paddle @1:30-1:40	3700 m 6:36 pm
200 snackeben ch i1 @5:00	4200 m 6:44 pm
EFTER TRÄNINGEN INGEN DUSCH!!!	4400 m 6:49 pm
KÖR LÄRA KÄNNA VARANDRA LEK MEDAN MAN VÄNTAR	4400 m 6:49 pm

**#Distans totals:**

4400 Meters - 6:49 pm (1 hr 19 min) - stress: 144

## #im sets

100 hpvf @1:40	0 m 5:30 pm
100 vphf @1:40	100 m 5:31 pm
3x100 @2:00	200 m 5:33 pm
8x50 im drill/swim @1:00	500 m 5:39 pm
12x25 skovel/drill/15!10 @0:40	900 m 5:47 pm
8x200 fr/fr/im/fr/im [4 ss 4 utr] @3:00-3:45	1200 m 5:55 pm
8x50 im @1:00	2800 m 6:20 pm
5x100 kick/swim [kick i streamline] @1:40-1:50	3200 m 6:28 pm
5x100 omvänd paddle/swim paddle @1:30-1:40	3700 m 6:36 pm
10x100 @1:40-1:50	4200 m 6:44 pm
200 snackeben ch i1 @5:00	
EFTER TRÄNINGEN INGEN DUSCH!!!	4400 m 6:49 pm
KÖR LÄRA KÄNNA VARANDRA LEK MEDAN MAN VÄNTAR	4400 m 6:49 pm

### #im totals:

4400 Meters - 6:49 pm (1 hr 19 min) - stress: 144

## #ysnabb sets

100 hpvf @1:40	0 m 5:30 pm
100 vphf @1:40	100 m 5:31 pm
3x100 @2:00	200 m 5:33 pm
8x50 im drill/swim @1:00	500 m 5:39 pm
12x25 skovel/drill/15!10 @0:40	900 m 5:47 pm
6x200 fr/im/ch @3:30	1200 m 5:55 pm
8x50 omvänd AUSIM @1:00	2400 m 6:16 pm
6x100 fins 25kick50drill25swim fl/bk/fr @1:40	2800 m 6:24 pm
4x50 im acc till max @1:10	3400 m 6:34 pm
200 ch i1 @5:00	3600 m 6:39 pm
EFTER TRÄNINGEN INGEN DUSCH!!!	3800 m 6:44 pm
KÖR LÄRA KÄNNA VARANDRA LEK MEDAN MAN VÄNTAR	3800 m 6:44 pm

## #ysnabb totals:

3800 Meters - 6:44 pm (1 hr 14 min) - stress: 125

## #backfr sets

100 hpvf @1:40	0 m 5:30 pm
100 vphf @1:40	100 m 5:31 pm
3x100 @2:00	200 m 5:33 pm
8x50 im drill/swim @1:00	500 m 5:39 pm
12x25 skovel/drill/15!10 @0:40	900 m 5:47 pm
8x200 fr/fr/bk/fr/bk [4 ss 4 utr] @3:00-3:45	1200 m 5:55 pm
8x50 im @1:00	2800 m 6:20 pm
5x100 kick/swim [kick i streamline] @1:40-1:50	3200 m 6:28 pm
5x100 omvänd paddle/swim paddle @1:30-1:40	3700 m 6:36 pm
200 snackeben ch i1 @5:00	4200 m 6:44 pm
EFTER TRÄNINGEN INGEN DUSCH!!!	4400 m 6:49 pm
KÖR LÄRA KÄNNA VARANDRA LEK MEDAN MAN VÄNTAR	4400 m 6:49 pm

### #backfr totals:

4400 Meters - 6:49 pm (1 hr 19 min) - stress: 144

## #flybreast sets

100 hpvf @1:40	0 m 5:30 pm
100 vphf @1:40	100 m 5:31 pm
3x100 @2:00	200 m 5:33 pm
8x50 im drill/swim @1:00	500 m 5:39 pm
12x25 skovel/drill/15!10 @0:40	900 m 5:47 pm
8x200 fr/fr/im/fr/im [4 ss 4 utr] @3:00-3:45	1200 m 5:55 pm
8x50 im @1:00	2800 m 6:20 pm
5x100 kick/swim [kick i streamline] @1:40-1:50	3200 m 6:28 pm
5x100 omvänd paddle/swim paddle @1:30-1:40	3700 m 6:36 pm
10x100 @1:40-1:50	4200 m 6:44 pm
200 snackeben ch i1 @5:00	
EFTER TRÄNINGEN INGEN DUSCH!!!	4400 m 6:49 pm
KÖR LÄRA KÄNNA VARANDRA LEK MEDAN MAN VÄNTAR	4400 m 6:49 pm

### #flybreast totals:

4400 Meters - 6:49 pm (1 hr 19 min) - stress: 144

## #ysnabbare sets

100 hpvf @1:40	0 m 5:30 pm
100 vphf @1:40	100 m 5:31 pm
3x100 @2:00	200 m 5:33 pm
8x50 im drill/swim @1:00	500 m 5:39 pm
12x25 skovel/drill/15!10 @0:40	900 m 5:47 pm
6x200 fr/im/ch @3:30	1200 m 5:55 pm
8x50 omvänd AUSIM @1:00	2400 m 6:16 pm
6x100 fins 25kick50drill25swim fl/bk/fr @1:40	2800 m 6:24 pm
4x50 im acc till max @1:00	3400 m 6:34 pm
200 ch i1 @5:00	3600 m 6:38 pm
EFTER TRÄNINGEN INGEN DUSCH!!!	3800 m 6:43 pm
KÖR LÄRA KÄNNA VARANDRA LEK MEDAN MAN VÄNTAR	3800 m 6:43 pm

### #ysnabbare totals:

3800 Meters - 6:43 pm (1 hr 13 min) - stress: 125