

Pass 1	23/1, 20/2, 19/3, 16/4		
200 vfsh, 2*100 teknik medley,			
4*25 acc,max,reg,löst	500 m	ca 10 min	
4*100 ben	400 m	ca 8 min	
3* (400-300-200-100)	3000 m	ca 45 min	
200 avbad	200 m	ca 4 min	
	4100 m	ca 75 min	
Pass 2 Fart	25/1, 22/2, 21/3, 18/4		
200 vfsh, 2*100 teknik medley,			
4*25 acc,max,reg,löst	500 m	ca 10 min	
8*100 fr start 2:10 Hög fart	800 m	18 min	
6*75 fr start 1:40 Hög fart	450 m	14 min	
8*50 start 1:15 Hög fart	400 m	10 min	
200 avbad	200 m	ca 4 min	
	2350 m	ca 70 min	
Pass 3	30/1, 27/2, 26/3, 23/4		
200 vfsh, 2*100 teknik medley,			
4*25 acc,max,reg,löst	500 m	ca 10 min	
4* (200 fr arm - 2*150 3,5,7 takt)	2000 m	ca 30 min	
6*100 Ben	600 m	ca 12 min	
200 avbad	200 m	ca 4 min	
	3300 m	ca 65 min	
Pass 4	1/2, 29/2, 28/3, 25/4		
200 vfsh, 2*100 teknik medley,			
4*25 acc,max,reg,löst	500 m	ca 10 min	
5*(200 me start 3:30, 2*100 fr 5 takt)	2000 m	Ca 35 min	
4*50 fart (25 undervatten) start 1:40	200 m	7 min	
200 avbad	200 m	ca 4 min	
	2900 m	ca 60 min	

M
A
S
T
E
R
T
R
Ä
N
I
G
S
P
A
S
S

2
0
1
2

Pass 5	6/2, 5/3, 2/4, 30/4		
200 vfsh, 2*100 teknik medley,			
4*25 acc,max,reg,löst	500 m		
6*100 ben	600 m		
10*200 fr start 3:00	2000 m		
4*50 1-2 start 1:00	200 m		
200 avbad	200 m		
	3500 m		
Pass 6 Syra	8/2, 7/3, 4/4, 2/5		
200 vfsh, 4*100 teknik medley,			
4*25 acc,max,reg,löst	700 m		
4* 100 uppifrån bad 10 min emellan	400 m		
200 avbad	200 m		
	2000 m		
Pass 6	13/2, 12/3, 9/4, 7/5		
200 vfsh, 2*100 teknik medley,			
4*25 acc,max,reg,löst	500 m		
2*(300, 2*150,200.2*100,100.2*50)	2400 m		
6*100 me start 2:30	600 m		
200 avbad	200 m		
	3700 m		
Pass 7	15/2, 14/3, 11/4, 9/5		
200 vfsh, 2*100 teknik medley,			
4*25 acc,max,reg,löst	500 m		
2*(3*100 Fr 5 takt, 4*75 medley, 6*50 Fr 1-2)	1800 m		
4*50 fart (25 undervatten) start 1:40	200 m		
200 avbad	200 m		
	2700 m		

ca 10 min
ca 12 min
30 min
4 min
ca 4 min
ca 65 min
ca 14 min
ca 35 min
ca 4 min
ca 60 min
ca 10 min
ca 35 min
9 min
ca 4 min
ca 65 min
ca 10 min
ca 35 min
7 min
ca 4 min
ca 60 min