

TEKNIKSKOLA 1

"BRONSPLAKETT"



RYGGSIM

- 50 M RYGGSIMSBENSPARK
- FRÅNSKJUT MED RYGGSIMSBENSPARK
- FRÅNSKJUT MED FJÄRILSKICK
- 25 M RYGGSIMSBENSPARK MED ROTATION
- 25 M DUBBELRYGG
- 50 M RYGGSIM

BRÖSTSIM

- 50 M BRÖSTSIMSBENTAG
- BAKLÄNGES KULLERBYTA
- START PÅ KOMMANDO
- FRÅNSKJUT MED UNDERVATTENSTAG
- 50 M BRÖSTSIM

CRAWL

- 50 M CRAWLBENSPARK
- 25 M CRAWLBEN MED ROTATION
- VÄNDNING MOT VÄGG - FRÅNSKJUT PÅ RYGG
- START PÅ KOMMANDO
- 50 M CRAWL

FJÄRILSIM

- 50 M BRÖSTSIMSBENTAG
- BAKLÄNGES KULLERBYTA
- START PÅ KOMMANDO
- FRÅNSKJUT MED UNDERVATTENSTAG
- 50 M BRÖSTSIM

MEDLEY

- 100 M MEDLEYBEN
- MEDLEYVÄNDNINGAR, FJ+RY, RY+BR, BR+FR