

TEKNIKKOLA 2



"SILVERPLAKETT"

RYGGSIM

- 100 M RYGGSIMSBENSPARK
- FRÅNSKJUT MED FJÄRILSKICKAR OCH UPPGÅNG
- 50 M RYGGSIMSBENSPARK MED ROTATION
- 50 M DUBBELRYGG
- 100 M RYGGSIM REGELRÄTT MED START, VÄNDNING OCH MÅLGÅNG

BRÖSTSIM

- FRÅNSKJUT MED UPPGÅNG
- VÄNDNING MED UPPGÅNG
- 100 M BRÖSTSIM

CRAWL

- 50 M CRAWLBENSPARK MED ROTATION OCH ANDNING
- 25 M ENARMSCRAWL
- FRÅNSKJUT MED FJÄRILSKICKAR OCH UPPGÅNG
- 100 M CRAWL REGELRÄTT MED START, VÄNDNING OCH MÅLGÅNG

FJÄRILSIM

- 50 M FJÄRILSKICK PÅ SIDAN
- VÄNDNING MED UPPGÅNG
- 25 M FJÄRILSIM MED REGELRÄTT START OCH MÅLGÅNG

MEDLEY

- 8X25 M MEDLEY, RULLANDE 1 PER SIMSÄTT
- 100 M MEDLEY REGELRÄTT MED START, VÄNDNING OCH MÅLGÅNG