

Välkommen till en bröstsimdag den 11 februari med;

Andreas Furst 3:a på Svenska mästerskapen på 200 bröstsim 2011
Robert Palosaari EJM deltagare år 2010, nordisk juniormästare 2011

Samling inne i Vilundabadet kl 11.00 den 11 februari

Programmet;

11.00- Bröstsimsuppvärmning
12.30 Armtagsövningar
 Bentagsövningar

15.30- Repetition
17.00 Sammansatt
 Vändningar
 Starter

Inbjudna: Medleysimmare i M1-M4

Utrustning: Inneskor, shorts, t-shirt, hopprep, träningsdagbok
 Vattenflaska, återhämningsmål

Anmälan: us@vss.se senast 5 februari (inga anmälningar efter detta datum)