

Dryland for Uge 47 Helsingørsvømmeklub

1730-1800	Mandag	Opvarmning + stæk.	3 x (2 starter - 4 arme - 10 mave - 10 ryg)
1730-1800	Onsdag	Opvarmning + stæk.	2 x (2 starter - 3 arme - 10 mave - 10 ryg)
1630-1700	Torsdg	Opvarmning + stæk.	Ingen stryrke.