

Hasi Spillet

1. Svøm 50m
 2. 10 gange hurtigt op og ned af vandet (helt op og helt ned)
 3. Aqua Jogging 10 gange frem og tilbage (Løb i den lave ende)
 4. Tag 5 skyl med spand
 5. Svøm 50 meter hvor i hænger sammen 2 og 2 (en er arm og en af ben).
 6. Lave 2 kolbøtte
 7. Sid på så mange plader som muligt.
 8. Dyk efter 4 ting på bunden
 9. 50m Crawl
 10. 50m Bryst
 11. 50m i fuld fart
 12. 3 Hovedspring
 13. 3 BOMBER
 14. Træstammer 2 til den en side to til den anden side
 15. Flyde 20 Sek
 16. Træde vande 20 sek
 17. Flydesom en gople
 18. Puste spejlæg med 3 vendinger
 19. Fra flydestilling på ryggen op til oprejst stilling
 20. 50m Ryg svømning
 21. Hop som ispind ned i den dybe ende
 22. Spark fra kant til flydestilling 3 gange
 23. Sprællemænd i vandet i 20 sek
- MÅL. Tag 2 skyl med spanden for være i mål

