



## Lektion 8

# Crawlkurs -nybörjare

Syfte: The big final

Övning	Distans	Hur	Fart	Hjälpmedel	Vila	Meter
1.Insim	4x25m	Bröstsims, Killikill, Frisim med dutt, Hand på hand				100
2.Frisim	2x50m	Frisim med dutt			15	100
3.Frisim	100m	SABS (sammansatt-arm-ben-sammansatt)			15	100
4. Ben	2x50m	Frisimsben på rygg med platta över knäna			10	100
5. Frisim	3x50m	Frisim - 6 - 4 - 2				
		<i>Ligg i glidpos. Räkna till 6 ta ett armtag räkna.. Armtag</i>			15	150
6.Frisim	2x25m	Frisim - MINIMAX				
		<i>Räkna armtag på första 25an, mindre på andra</i>			0	50
7. Tidtagning	400m	Frisim tidtagning (anpassa längd efter tiden som är kvar)				400
8.Avbad	100m	Valfritt, rekommendera dubbelrygg				100
					Totalt	1100m

Kommentar: 7. Tidtagningen är till för att vi kan se om vi gör några förbättringar till nästa kurs.

