



## Lektion 5

## Crawlkurs -nybörjare

Syfte: Få ihop simsättet

Övning	Distans	Hur	Fart	Hjälpmedel	Vila	Meter
1.Insim	4x25m	Bröstsims, Killikill, Frisim med dutt, Hand på hand				100
2. Ben	2x50m	<i>Repetition:</i> Frisimsben (titta på fiskar med benspark)		platta	15	100
3.Arm	2x50m	<i>Repetition:</i> Frisim (tänk på alla stegen) <i>Armbåge - axel - draget - skvätt</i>			15	100
4. Frisim	2x25m	Frisim sammansatt MINIMAX			10	50
		<i>Räkna armtag på vägen upp och få mindre på vägen ner</i>				
5. Frisim	4x50m	Glidfrisim				200
6.Frisim	3x50m	Frisim - simma brett				150
		<i>Händerna får inte nudda det svarta strecket på botten</i>				
7. Frisim	100m	Frisim med paddlar			valfri	100
8. Balans/v attenvana	50m	Torktummlaren				50
9.Avbad	100m	Valfritt (rekommendera dubbelrygg)				100
					Totalt	950m

Kommentar:

