

Lektion 4

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	4x25m	<i>Repetition:</i> Frisimsben (titta på fiskar med benspark)		platta	15	100
3.Armr	2x25m	<i>Repetition:</i> Frisim med plogen		snorkel ev.dolme	15	50
4. Armar	2x25m	<i>Repetition:</i> Fram med axel GLID!		snorkel ev.dolme	15	50
5. Armar	2x25m	<i>Repetition:</i> fokus på undervattensdraget		snorkel ev. dolme	15	50
6.Armr	2x25m	<i>Repetition:</i> Frisim med skvätt		snorkel ev. dolme	15	50
		<i>Påminn om linjen i mitten så man inte korsar</i>				
7. Frisim SS	4x25m	Frisim sammansatt (tänk på fiskarna)			15	100
8. Frisim		Frisim 10minuter			valfri	
		<i>- kolla av och ge personlig feedback</i>				
9.Avbad	50m	Valfritt (rekommenderar dubbelrygg)				50
					Totalt	550 +

Kommentar:

7. Berätta om hur det går till, 3 armtag - andas ut under vattnet genom näsan och andas in med munnen ovanför vattnet

