

Lektion 7

Crawlkurs -nybörjare

Syfte: Feedback

Övning	Distans	Hur	Fart	Hjälpmedel	Vila	Meter
1.Insim	4x25m	Bröstsims, Killikill, Frisim med dutt, Hand på hand				100
		TAVELPASS				
2. Frisim	50m	Frisim		Paddlar		50
3.Frisim	100m	Frisim		Paddlar & gummiband		100
4. Frisim	150m	Frisim		Paddlar, band, dolme		150
5. Frisim	200m	Frisim		P + b + d + Simfötter		200
6.Frisim	250m	Frisim		p+b+d+sf+snorkel		250
7.Frisim	200m	Frisim		p+b+d+sf		200
8. Frisim	150m	Frisim		p+b+d		150
9.Frisim	100m	Frisim		p+d		100
10.Frisim	50m	Frisim		dolme		50
11.Avbad	50m	Valfritt				50
					Totalt	1400m

Kommentar: Anledningen till detta passet är att vi ska kunna ge mycket feedback. De kan simma på i sin egna takt och vi kan prata med dem. Gå igenom hela passet innan de startar, men var beredd på frågor från medlemmarna.

