



Lektion 6

Crawlkurs -nybörjare

Syfte: Längder

Övning	Distans	Hur	Fart	Hjälpmedel	Vila	Meter
1.Insim	4x25m	Bröstsims, Killikill, Frisim med dutt, Hand på hand				100
2. Ben	100m	<i>Repetition:</i> Frisimsben (titta på fiskar med benspark)		platta		100
3.Arm	100m	<i>Repetition:</i> Frisim (tänk på alla stegen)				100
		<i>Armbåge - axel - draget - skvätt</i>				
4. Frisim	150m	Frisim		paddlar		150
5. Frisim	3x50m	Frisim -- 3- - 5 - 7 takt(50m av varje)				150
6.Frisim	200m	Frisim - välj valfri andningstakt				200
		<i>Påminn om att ta det lugnt</i>				
7.Frisim		Frisim 10 minuter				
		<i>Ge personlig feedback</i>				
8. Avbad	100m	Valfritt, rekommendera dubbelrygg				100
					Totalt	900m +

Kommentar:

