



## FORTSÄTTNING ETT Pass #4

**I dessa läxor hittar du först beskrivningen och en video av de olika tekniska övningar vi gjorde idag:**

### **Recovery Hesitation Drill**

I den här övningen skall du stanna med handen ovanför vattnet i 1-2 sekunder för att hitta balansen för att sätta ner handen i vattnet på rätt plats.



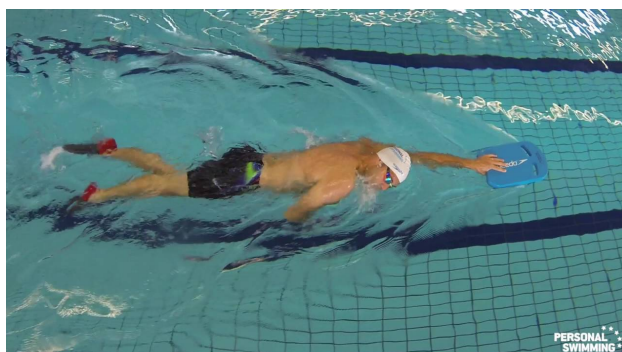
### **Dubbelarm Övningar (Number Eleven drill)**

Du simmar med båda händerna framför dig och tränar på armtag och andning



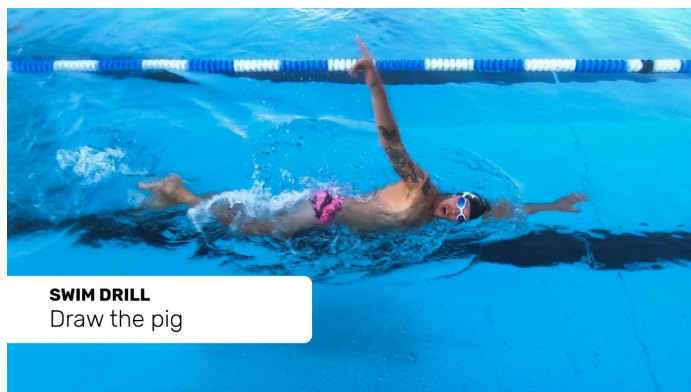
### **En arms crawl med platta Övningar (Single arm drill with kick board)**

Simma med en arm framför dig, ett armtag med den andra armen. (Har du inte platta, anv dolmen)



### **Draw a pig drill**

Rita en grissvans när du har armen rakt upp, som en flaggstång



### **uppvärmning:**

- 100m eller:
- 6 glides utan benspark
- 6 glides med benspark
- 6 superman med benspark

### **Teknikövningar (använd fenor om det blir för svårt) :**

- 4 x 25 m Hesitation drill, stanna med handen ovanför vattenytan  
Starta med att simma 10-15 meter hesitation drill, kör sedan en full längd.
- 4 x 25 m Dubbelarm Övningar  
(siffran elva ett simtag med andning vänster andning höger osv)
- 4 x 25 m En arms crawl med platta Övningar (Single arm drill)  
(andning med en hand framför dig single arm med platta eller dolme)
- 4 x 25 m draw a pig med fenor

*Om du frågar badvakten öppnar de dörren till vårt förråd. Vi visade var är våra fenor*

### **Huvudserie**

- 4 x 25 m dolmen mellan knän  
Vila 10" - 20"
- 4 x 25 m vanligt crawl , Vila 10" - 20"

## **LYCKA TILL MED DITT TRÄNINGSPASS**

### **Kontakt**

Coach Peter 0705-113285 [peter@crawlkurser.com](mailto:peter@crawlkurser.com)

Coach Benedicte Mandy 0702724689 [benedicte.mandy@crawlkurser.com](mailto:benedicte.mandy@crawlkurser.com)

Coach Elsa [elsa.hallsten@telia.com](mailto:elsa.hallsten@telia.com)

©disclaimer.

FORTSÄTTNING ETT Pass 4

Våra träningspass är skyddade av upphovsrätten. Passen är personliga och får användas fritt inom crawlkurser.com. Det är däremot inte tillåtet att dela, sprida eller kopiera innehållet till någon annan utanför crawlkurser.com träningsgrupper.

