



## FORTSÄTTNING ETT Pass #5

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

### ***Superman med benspark***

Ligg i plant läge med två händer framför dig. Roter runt med hjälp av en arm.

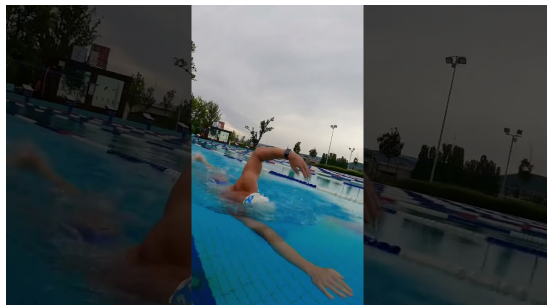
#### Check boxes

- Starta i platt läge, siffran elva
- Drag en arm mot höften rotera kroppen som magen pekar åt sidan - Du har nu en hand framför dig en hand på låret
- Håll huvudet still - kinden mot axel -
- andas 10 till 15 gånger på 25 m



### ***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.



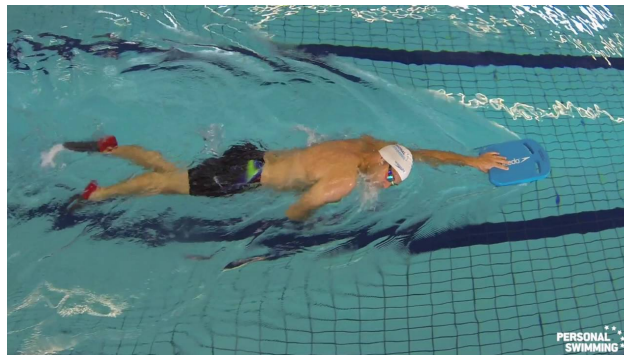
### ***Dubbelarm Övningar (Number Eleven drill)***

Du simmar med båda händerna framför dig och tränar på armtag och andning. Räkna 3 sekunder i 11 position innan du startar den andra armen



### **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)



### **uppvärmning:**

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

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

- 4 x 25m Superman drill MED FENOR
- 4 x 25 m En arms crawl med platta Övningar (Single arm drill) MED FENOR (andning med en hand framför dig single arm med platta eller dolme)
- 4 x 25 m Hesitation drill (stanna med handen ovanför vattenytan) med FENOR
- 4 x 25 m Dubbelarm övningar (siffran 11 drill) MED FENOR
- 2 x 25 m Dubbelarm övningar (siffran 11 drill) UTAN FENOR
- 4 x 25 m Dubbelarm övningar (siffran 11 drill) MED DOLME (mellan knä)

### **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.**

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.

