



FORTSÄTTNING ETT Pass #7

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



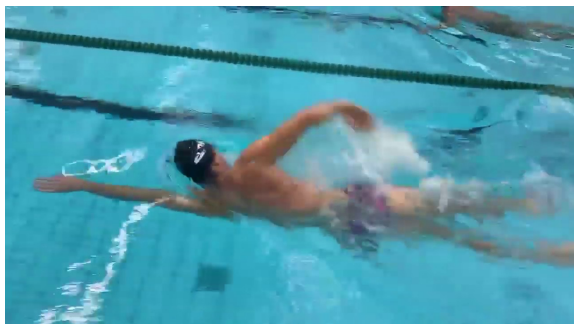
Siffra Elva Övningar (Number Eleven crawl drill)

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



Dubbelarm Övningar

Två armtag med en arm framför dig, byt sedan till andra sidan.



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, Vila 20", träna din Superman-övning innan du simmar hela 25 meter
- 4 x 25 m Dubbelarm Övningar MED FENOR, Vila 20" , träna din dubbelarm-övning innan du simmar hela 25 meter
- 4 x 25 m siffran 11 övningar MED FENOR, Vila 20", träna din siffran 11-övning innan du simmar hela 25 meter
- 2 x 12,5 m DOLMEN mellan knän, siffran 11 övningar , Vila 20"
- 2 x 25 m siffran 11 övningar UTAN FENOR/DOLMEN, Vila 20"
- 4 x 12,5 m DOLMEN mellan knän, siffran 11 övningar , Vila 20"
- Prova 100m vanligt crawl utan att stanna

LYCKA TILL MED DITT TRÄNINGSPASS

Kontakt

Coach Peter 0705-113285 peter@crawlkurser.com

Coach Benedicte Mandy 0702724689 benedicte.mandy@crawlkurser.com

Coach Elsa 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.

