



FORTSÄTTNING ETT

Datum: 12/3

Pass: 8

Övningar

Catch

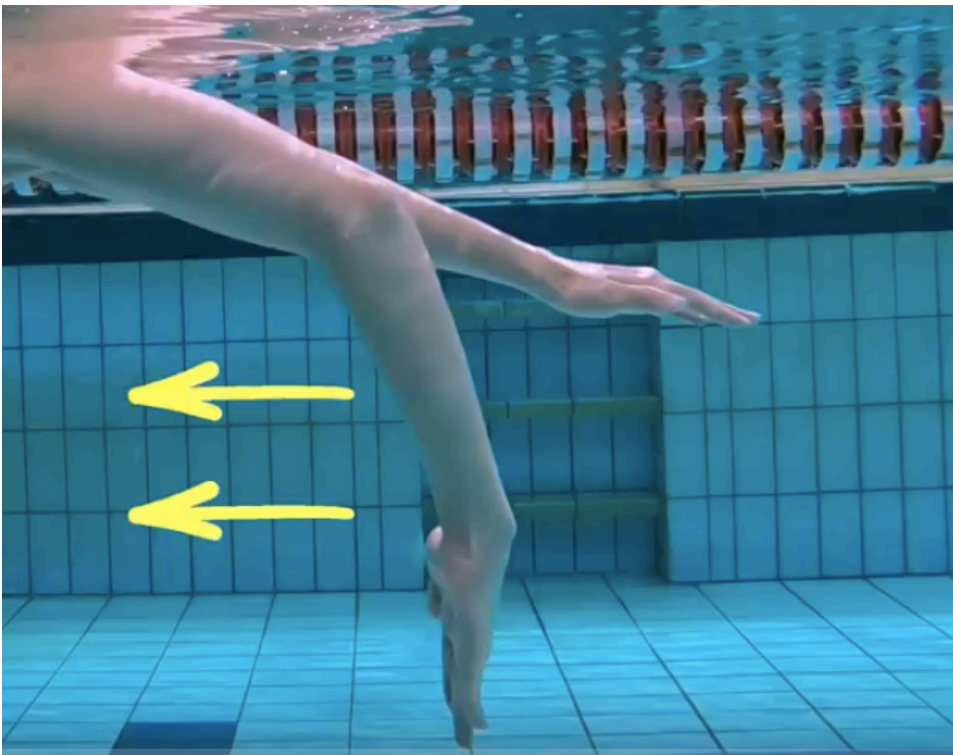
Du startar med två händer framåt.

Dra sedan den ena handen bakåt. Stanna vid armbågen / under hakan.

För fram den igen mot den andra handen så du har båda händerna framåt.

Gör det 2-3 ggr

När du behöver andas gör du ett vanligt simtag. Svingar runt armen och andas, samma arm som du gjort catchövningen med. Den andra armen skall ligga kvar stilla som på bilden.



Superman med fenor

Du skall ligga på sidan med magen mot bassängens långsida.

Glidarmen skall vara sträckt och i linje med kroppen.

Häng fram magen.

Håll huvudet still - kinden mot axel - titta ner i botten inte åt sidan

När du andas skall du rulla huvudet åt sidan - ej lyfta det uppåt



Tripple touch drill

Rotations och balans drill med fenor



SWIM DRILL
Three touch

En arms crawl med platta

Simma med en arm. Gör sedan en eller två korta catch innan du gör simtaget.



Teknikdel

4 x 50 m

25 m Catch drill två korta på varje arm utan fenor 25 m vanligt crawl

4 x 50 m superman med fenor - byt sida efter 25 m

4 x 50 m

25 m Tripple touch drill fenor

25 m vanligt crawl

4 x 50 m enarmscrawl med platta - 2 korta innan du tar armtaget

Huvudpass

4 x 25 m med dolme vila 15"

4 x 25 m vanligt crawl vila 15"

LYCKA TILL MED DITT TRÄNINGSPASS

Kontakt

Coach Peter 0705-113285

peter@crawlkurser.com