CRAWLKURSER.COM

TRÄNINGSPASS 27

Träningsgrupper: Orange / Blå / Svart / Guld
Fredag 23 oktober 2026 · Orange 07:00–08:00 · Blå/Svart/Guld 06:15–07:45

FOKUS FÖR PASSET

Uthållighet och bibehållen teknik.

UPPVÄRMNING - 200 M

200 m lugn crawl, fart 1–2.

TEKNIK ORANGE / BLÅ / SVART / GULD - 600 M

1. 4 × 50 m Dubbel Shark Fin Drill med fenor – 200 m
Koppla ihop händerna bakom nacken och simma benspark. Rotera hela kroppen som en enhet så att ena armbågen, hajfenan, går ner i vattnet medan den andra sticker upp. Växla sida genom rotationen. Vila 20 sek.

2. 4 × 50 m Koordinationsdrill med fenor – 200 m
Simma på rygg med båda händerna rakt upp i luften. Korsa händerna. Klappa på huvudet med ena handen och sedan den andra. Fortsätt på samma sätt till axlarna, magen och höfterna. Korsa därefter armarna upp mot axlarna och rotera hela kroppen ett helt varv. Börja om och rotera åt motsatt håll nästa gång. Vila 20 sek.

3. 4 × 50 m Paddle Head Drill – 200 m
Placera en paddel mot pannan med remmarna utåt, utan att fästa den. Simma crawl och låt vattentrycket hålla paddeln på plats. Håll huvudet stabilt och andas åt sidan utan att lyfta det. Vila 20 sek.

HUVUDPASS ORANGE - 1 100 M

1. 4 × 75 m – 300 m
Crawl / paddlar + dolme / crawl. Fart 2–3. Vila 25 sek.

2. 6 × 50 m med fenor – 300 m
25 m fart 2 + 25 m fart 4. Vila 20 sek.

3. 4 × 75 m – 300 m
Crawl / paddlar + dolme / crawl. Fart 2–3. Vila 25 sek.

4. 8 × 25 m crawl på tvären – 200 m
12,5 m snabbt + 12,5 m lugnt. Vila 20 sek.

HUVUDPASS BLÅ / SVART / GULD - 3 300 M

1. 10 × 75 m crawl – 750 m
Fart 3–4. Vila 10 sek.

2. 4 × 200 m paddlar + dolme – 800 m
Vila 25 sek.

3. 8 × 100 m paddlar + fenor – 800 m
75 m fart 3 + 25 m fart 4. Vila 20 sek.

4. 10 × 75 m crawl – 750 m
Fart 3–4. Vila 10 sek.

5. 8 × 25 m crawl på tvären – 200 m
Varannan fart 5, varannan lugnt. Vila 15 sek.

AVSIMNING - 200 M

200 m mycket lugn crawl, fart 1.

Totaldistans: Orange 2 100 m · Blå / Svart / Guld 4 300 m

LYCKA TILL MED DITT TRÄNINGSPASS

Head Coach Peter Ahlberg: 0705-113285 · peter@crawlkurser.com
Coach Benedicte: 0702-724689 · benedicte@crawlkurser.com
Coach Thomas Rempling Crona: 0705-434467 · thomas@crawlkurser.com

© 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.