

Del	Tid	Beskrivelse	Mål og fokuspunkter
Opvarmning	5 min	Valgfri svømning.	
Teknikøvelse Vejrtrækning	5 min	<p><i>Skift imellem de to øvelser 2-4 gange.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Hold fast i kanten med begge hænder, stræk dig ud og lig i overfladen og lav crawlben/plaskeben. Træn en rytmisk vejrtrækning. Træk vejret ind på 3 sek, læg hovedet ned i vandet, og hold vejret i 3 sek. Pust til sidst ud under vand i 3 sek. Gentag. Hold fast i kanten med begge hænder, stræk dig ud i overfladen og lav crawlben. Træn vejrtrækning til siden. Drej hovedet, så et øre er i vandet, og munden er helt tæt på vandoverfladen. Træk vejret ind, drej hovedet ind imellem armene og ned i vandet, så næsen peger lige ned imod bunden. Pust ud under vandet og gentag i et roligt tempo. 	<ul style="list-style-type: none"> Målet med øvelserne er at kunne kontrollere en konstant rytmisk vejrtrækning. Fokus er at holde vejret og puste ud, gennem næsen under vandet, så du over vandet kun skal fokusere på at trække luft ind. 
Svømning	5 min	Valgfri svømning på maven med fokus på rolig vejrtrækning, vejrholdning og udånding under vandet.	

Vend



BEVÆG
DIG FOR
LIVET

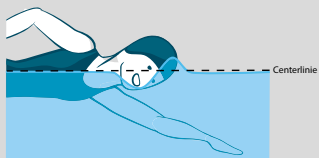
Del	Tid	Beskrivelse	Mål og fokuspunkter
Teknikøvelse Balance	10 min	<p><i>Skift imellem de tre øvelser 2-4 gange.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Flyd skiftevis på maven, ryggen. Lig som et X. Forsøg også at flyde på siden. Hold armene langs siden og sæt af fra kanten under vand. Kig mod bunden og pust luft ud gennem næsen. Glid så langt du kan, når farten aftager svømmer du til den anden ende og gentager øvelsen. 	<ul style="list-style-type: none"> Målet med øvelserne er at kunne holde en vandret linje fra hoved til fod, så du skaber mindst mulig modstand for dig selv. Fokus er at spænde i kroppens core, så du skaber en lige vandret linje fra hoved gennem ryggen og ned hofte og ben.
Svømning	5 min	Valgfri svømning med fokus på den vandrette kroppsposition og hovedet nede i vandet, mens næsen peger lige ned imod bunden.	

BONUSBOKS

Hold ro i teknikøvelserne og brug så lang tid som muligt i hver position.

LÆG MIG VENLIGST TILBAGE EFTER BRUG – TAK

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Del	Tid	Beskrivelse	Mål og fokuspunkter
Opvarmning	5 min	Valgfri svømning.	
Teknikøvelse Vejrtrækning	5 min	<p><i>Skift imellem de to øvelser 2-4 gange.</i></p> <p>1. Hold fast i kanten med begge hænder, stræk dig ud og lig i overfladen og lav crawlben. Træn vejtrækning til siden. Drej hovedet, så et øre er i vandet, og munden er helt tæt på vandoverfladen. Træk vejret ind, drej hovedet ind imellem armene og ned i vandet, så næsen peger lige ned imod bunden. Pust ud under vandet og gentag i et roligt tempo.</p> <p>2. Fortsæt samme øvelse. Lav crawlarmtag skiftevis med højre arm og venstre arm. Du trækker vejret til siden under den arm, der er over vand. Når du har brug for luft, drejer du hovedet til siden, så et øre er i vandet og munden er helt tæt på vandoverfladen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Målet med øvelserne er at kunne lave en effektiv vejtrækning til siden med munden tæt på overfladen. Fokus er at holde vejret og puste ud, gennem næsen, under vandet, så du over vandet kun skal fokusere på at trække luft ind. 
Svømning	5 min	Svøm 2 x 2 min med 30 sek pause. Svøm crawl, så lang tid du kan, og skift så til en valgfri stilart.	

Vend



BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Del	Tid	Beskrivelse	Mål og fokuspunkter
Teknikøvelse Balance	10 min	<p><i>Skift imellem de tre øvelser 2-4 gange.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Hold armene langs siden og sæt af fra kanten under vand. Kig mod bunden og pust luft ud gennem næsen. Glid så langt du kan, når farten aftager svømmer du tilbage til samme kant og gentager. Hold armene strakt over hovedet, tæt på ørerne og med hænderne samlet ovenpå hinanden, så du ligner en pil - denne position kaldes streamline. Sæt af fra kanten under overfladen og glid så langt du kan. Svøm tilbage til samme kant og gentag øvelsen. Hold armene hvor du har lyst, sæt af fra kanten, kig på bunden og svøm crawlben. Pust luft ud gennem næsen, imens du svømmer. Når du ikke kan puste flere bobler, skal du stoppe op, trække vejret og svømme til den anden ende. 	<ul style="list-style-type: none"> Målet med øvelserne er at kunne holde en vandret linje fra hoved til fod, så du skaber mindst mulig modstand for dig selv. Fokus er at spænde i kroppens core, så kroppen holdes i en stabil vandret position, under hele øvelsen.
Svømning	5 min	Valgfri svømning med fokus på den vandrette kropspostion. Lav et afsæt fra kanten - hver gang med hovedet i vandet og kroppen strakt som en pil.	

BONUSBOKS

Husk svømmebriller, der ikke lukker for næsen.

LÆG MIG VENLIGST TILBAGE EFTER BRUG – TAK

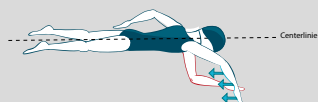
BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Del	Tid	Beskrivelse	Mål og fokuspunkter
Opvarmning	5 min	Valgfri svømning.	
Teknikøvelse Vejrtrækning	5 min	<p><i>Skift imellem de to øvelser 2-4 gange.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Flyd på maven og lav vejrtrækning til siden. Lav små benspark for at holde benene oppe. Tag gerne en plade under maven, som hjælper med at holde dig flydende. Hold armene strakt over hovedet, tæt på ørerne og med hænderne samlet ovenpå hinanden, så du ligner en pil - denne position kaldes streamline. Sæt af fra kanten under vand. Kig mod bunden og pust luft ud gennem næsen. Glid så langt du kan, når farten aftager roterer du om på ryggen og svømmer benspark til den anden ende. 	<ul style="list-style-type: none"> Målet med øvelserne er at kunne lave en effektiv vejrtrækning med udpustning, vejrhold og indånding Fokus er at holde vejret og puste ud, gennem næsen, under vandet. Så du over vandet kun skal fokusere på at trække luft ind. 

Vend

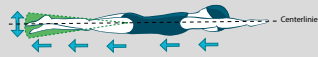



BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Del	Tid	Beskrivelse	Mål og fokuspunkter
Svømning	5 min	Valgfri svømning på maven med fokus på en rytmisk vejtrækning. Træk vejret ind på 3 sek, hold vejret i 3 sek, og pust ud under vandet på 3 sek.	
Teknikøvelse Armtag	10 min	<p><i>Lav øvelserne på lavt vand, hvor du kan bunde. Brug 3 - 4 min på hver øvelse.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Stil dig på bunden og læn dig fremover med "knæk" i hoften, så du har overkroppen i vandoverfladen. Lav crawlarmtag i et roligt tempo, mens du står på bunden, gå gerne lidt fremad. Kig mod bunden og pust ud under vand. Træk vejret til siden når du har behov for luft. 2. Hold fast i kanten med begge hænder og lav crawlben. Hold hovedet i vandet, lav crawlarmtag skiftevis med højre arm og venstre arm. Når du har brug for luft trækker du vejret til siden. 3. Hold en plade strakt i begge arme foran hovedet. Svøm crawlben imens du laver crawlarmtag skiftevis med højre og venstre arm. Når du har brug for luft trækker du vejret til siden. 	<ul style="list-style-type: none"> • Målet med øvelserne er at kunne udføre et crawlarmtag med forståelse for hvornår der skabes fremdrift • I øvelserne skal du have fokus på at trykke bagud med både håndflade og underarm, så du skubber dig selv fremad. 
Svømning	5 min	Skift mellem hundesvømning, rygcrawl og/ eller brystsvømning. Hav fokus på armtaget og vejtrækning til siden, når du svømmer hundesvømning.	

LÆG MIG VENLIGST TILBAGE EFTER BRUG – TAK


BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Del	Tid	Beskrivelse	Mål og fokuspunkter
Opvarmning	5 min	Valgfri svømning.	
Teknikøvelse Benspark	8 min	<p><i>Svøm kortere distancer (max. 25 m) med god pause (fx 30 sek) mellem hver. Skift imellem øvelserne. Brug gerne svømmefødder eller plade.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Svøm crawl benspark på maven, armene holdes strakt over hovedet, tæt på ørerne og med hænderne samlet oven på hinanden, så du ligner en pil - denne position kaldes streamline. Lav crawlbenspark, som hvis du skulle sparke en bold ned på bunden. Træk vejret, når du har brug for det ved at tage et crawlarmtag, find derefter tilbage i streamline position. Sæt af fra kanten i streamline position. Svøm crawlben under vandet, så langt du kan. Når du får brug for luft, lægger du dig på ryggen og fortsætter med benspark. Svøm banen færdig og gentag øvelsen. 	<ul style="list-style-type: none"> Målet med øvelserne er at holde en konstant rytme i bensparket. Fokus er at sparke, som hvis du skulle sparke til en bold. Stræk knæet helt ud, før du trækker benet tilbage. Hold fødderne i overfladen, og slap af i fodleddene. 
Svømning	5 min	Svøm 2 x 2 min med 30 sek pause. Svøm crawl, så lang tid du kan, og skift så til en valgfri stilart.	

Del	Tid	Beskrivelse	Mål og fokuspunkter
Teknikøvelse Armtag	8 min	<ol style="list-style-type: none"> Svøm crawl og lad tommelfingeren ramme armhulen, hver gang du fører armen frem over vandet. Få armhule og hånd helt fri af vandet. Svøm crawl med fokus på dit isæt. Du skal sætte fingerspidser og hånd i vandet i forlængelse af skulderen. 	<ul style="list-style-type: none"> Målet med øvelserne er at kunne gennemføre en isætning af armene, der skaber mindst mulig modstand. I øvelserne skal du fokusere på at holde albuen højt, således at hånden sættes i vandet før albuen. 
Svømning	4 min	Svøm crawl så langt du kan og skift derefter til en anden stilart. Vend tilbage til crawl hvis du får overskud. Hold pauser i enderne.	

LÆG MIG VENLIGST TILBAGE EFTER BRUG – TAK

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Del	Tid	Beskrivelse	Mål og fokuspunkter
Opvarmning	5 min	Valgfri svømning - kombiner gerne med hundesvømning.	
10 minutters test	10 min	Hvor langt kan du svømme crawl på 10 min med en god teknik. Du må holde alle de pauser, du har brug for undervejs. Testen udføres uden brug af svømmefødder.	Notér gerne resultatet af din test på crawlfit.dk , så kan du sammeligne dine resultater.
Teknikøvelse	10 min	<p><i>Svøm nogle baner af hver øvelse, inden du går videre til næste øvelse. Hold en god pause mellem hver bane. Brug gerne svømmefødder.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Afsæt fra kanten. Armene holdes strakt over hovedet, tæt på ørerne og med hænderne samlet oven på hinanden, så du ligner en pil - denne position kaldes streamline. Svøm crawlben og skift imellem 10 store, langsomme benspark og 10 små, hurtige benspark. Pust luft ud under vand og træk vejret til siden. Svøm crawl og lad tommelfingeren ramme armhulen, hver gang du fører armen frem over vandet. Få armhule og hånd helt fri af vandet. Svøm crawl med vejtrækning ved hvert 4. armtag. Tag et armtag og træk vejret til samme side. Når du har trukket vejret, drejer du hovedet tilbage i vandet. 	<ul style="list-style-type: none"> Målet med øvelserne er at holde et rytmisk benspark under rotation og vejtrækning. Fokus er at sparke, som hvis du skulle sparke til en bold. Stræk knæet helt ud, før du trækker benet tilbage. 
Svømning	5 min	Svøm stille og roligt som du lyster. Variér gerne distance og stilart.	


BONUSBOKS

Svøm hellere kortere distancer med god teknik end længere distancer med dårlig teknik.

LÆG MIG VENLIGST TILBAGE EFTER BRUG – TAK

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

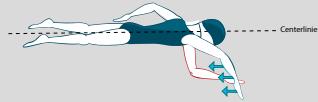


Del	Tid	Beskrivelse	Mål og fokuspunkter
Opvarmning	5 min	Valgfri svømning.	
Teknikøvelse Balance	5 min	<p>Skift imellem de to øvelser 2-4 gange. Brug gerne svømmefødder.</p> <ol style="list-style-type: none"> Afsæt fra kanten. Hold armene, hvor du har lyst, og glid igennem vandet, så langt du kan. Når farten aftager, roterer du om på ryggen og flyder. Svøm tilbage til samme kant. Afsæt fra kanten. Hold armene strakt frem og tæt på ørerne. Svøm crawlben, så langt du kan, mens du puster ud. Når du får brug for luft, lægger du dig på ryggen og fortsætter med benspark. Svøm banen færdig og gentag øvelsen. 	<ul style="list-style-type: none"> Målet med øvelserne er at kunne holde en vandret linje fra hoved til fod, så du skaber mindst mulig modstand for dig selv. Find ro, når du glider gennem vandet. Spænd op i mave, baller og lår så du holder en lige linje i kroppen fra hoved til fødder. 
Svømning	5 min	Svøm 2 x 2 min med 30 sek pause. Svøm crawl, så lang tid du kan, og skift så til en valgfri stilart.	

Vend



BEVÆG
DIG FOR
LIVET

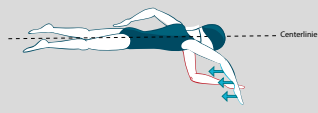
Del	Tid	Beskrivelse	Mål og fokuspunkter
Teknikøvelse Armtag	10 min	<p><i>Skift imellem de to øvelser 2-4 gange, og svøm nogle baner af hver.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Svøm hundesvømning. Lig på maven med begge arme strakt over hovedet og "grav" dig frem i vandet med armene. Øg armtagets længde fra små armtag foran kroppen til lange armtag, der afsluttes ved låret. Fremføring af armen sker under vandet. 2. Svøm crawl med fokus på lange armtag. Når du har sat fingerspidserne i vandet, skal du strække dig, så langt du kan, med armene under vandet. Kom helt om på siden at ligge når du strækker dig, som om du skal nå noget, der er langt væk foran dig. 	<ul style="list-style-type: none"> • Målet med øvelserne er at øge effektiviteten og længden af armtaget. • Fokus er at trykke bagud med både hånd og underarm. Læg mærke til vandets tryk på armen. 
Svømning	5 min	Valgfri svømning uden svømmefødder.	

BONUSBOKS

Hold ro i teknikøvelserne, og brug så lang tid som muligt i hver position.

LÆG MIG VENLIGST TILBAGE EFTER BRUG – TAK

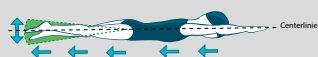
BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Del	Tid	Beskrivelse	Mål og fokuspunkter
Opvarmning	5 min	Valgfri svømning.	
Teknikøvelse Armtag	7 min	<p><i>Skift imellem de 2 øvelser 3-4 gange.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Svøm crawl med fokus på dit isæt. Du skal sætte fingerspidser og hånd i vandet i forlængelse af skulderen. Svøm crawl med fokus på dit isæt. Du skal sætte fingerspidser og hånd i vandet længere ude end skulderbredde. Du skal føle, at du svømmer som en gorilla, med armene ude fra kroppen. 	<ul style="list-style-type: none"> Målet med øvelserne er at kunne gennemføre en isætning af armene, der skaber mindst mulig modstand. I øvelsen skal du fokusere på at holde albuen højt, således hånden sættes i vandet før albuen. 
Svømning	5 min	Interval svømning: Svøm valgfrit i 1 min i et godt tempo. Hold 15 sek pause. Gentag 4 gange.	

Vend



BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Del	Tid	Beskrivelse	Mål og fokuspunkter
Teknikøvelse Benspark	8 min	<p><i>Svøm nogle baner af hver øvelse og gentag, hvis du har tid. Hold en god pause mellem hver bane. Brug gerne svømmefødder.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Afsæt fra kanten. Armene holdes strakt over hovedet, tæt på ørerne og med hænderne samlet oven på hinanden, så du ligner en pil - denne position kaldes streamline. Svøm crawlben og skift imellem 10 store, langsomme benspark og 10 små, hurtige benspark. Pust luft ud under vand og træk vejret til siden. Svøm "jorden rundt" i crawlben. Du starter med at svømme 10-15 benspark liggende på maven, derefter svømmer du 10-15 benspark liggende på siden. Herefter på ryggen, den anden side og så forfra. 	<ul style="list-style-type: none"> Målet med øvelserne er at holde en konstant rytme i bensparket. Fokus er at spænde i kroppens core, så kroppen holdes i en stabil i rotationen. 
Svømning	5 min	Interval svømning: 1 bane valgfri svømning i hurtigt tempo, som ikke er crawl + 1 bane langsom crawl. Hold 15 sek pause mellem hver bane. Gentag så mange gange, du kan, på 5 min.	

BONUSBOKS

Når du isætter hænderne i vandet i crawl, må hænderne aldrig krydse indover kroppens midterlinje.

LÆG MIG VENLIGST TILBAGE EFTER BRUG – TAK

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Del	Tid	Beskrivelse	Mål og fokuspunkter
Opvarmning	5 min	Valgfri svømning.	
Teknikøvelse Balance	5 min	<p><i>Skift imellem de to øvelser 3-5 gange.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Hold armene som du lyster. Sæt af fra kanten under vand. Kig mod bunden og pust luft ud gennem næsen. Når du ikke kan puste flere bobler, vender du om på ryggen og flyder i god balance. Svøm tilbage til samme kant og gentag. Svøm "jorden rundt" i crawlben. Du starter med at svømme 10-15 benspark liggende på maven, derefter svømmer du 10-15 benspark liggende på siden. Herefter på ryggen, den anden side og så forfra. 	<ul style="list-style-type: none"> Målet med øvelserne er at kunne holde en vandret linje fra hoved til fod under rotation, så du skaber mindst mulig modstand for dig selv. Fokus er at spænde i kroppens core så kroppen holdes i en stabil vandret position, under hele øvelsen. 
Svømning	5 min	Interval svømning: Svøm valgfrit i 1 min i et godt tempo. Hold 15 sek pause. Gentag 4 gange.	

Vend



BEVÆG
DIG FOR
LIVET

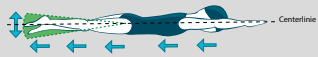
Del	Tid	Beskrivelse	Mål og fokuspunkter
Teknikøvelse Vejtrækning	10 min	<p><i>Svøm ca. 4 baner ved hver teknikøvelse, og hold en god pause efter hver bane. Brug gerne svømmefødder.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Træn vejtrækning til hver side. Svøm crawlben med begge arme fremme foran hovedet som et 11-tal. Træk vejret til siden i forbindelse med et armtag. Find tilbage til 11-tallet. Svøm crawl med vejtrækning ved hvert 2. armtag. Tag et armtag og træk vejret til samme side. Når du har trukket vejret, drejer du hovedet tilbage i vandet og puster ud, mens du bruger den anden arm. Gentag bevægelsen et par baner. Husk at skifte side, så du både øver vejtrækning til højre og venstre side! 	<ul style="list-style-type: none"> Målet med øvelserne er at kunne kontrollere en konstant rytmisk vejtrækning. Fokus er at holde vejret og puste ud gennem næsen, når ansigtet er under vand, så du over vandet kun skal fokusere på at trække luft ind. 
Svømning	5 min	Lav et godt afsæt fra kanten, svøm crawl så hurtigt du kan uden at trække vejret. Når du har brug for luft, vender du om på ryggen og svømmer roligt resten af banen. Hold 30 sek pause og gentag øvelsen så mange gange, du kan nå, på 5 min.	

BONUSBOKS

Ved at puste ud under vand undgår du at skulle bruge tid på det ved vejtrækninger. Hold munden tæt på vandoverfladen.

LÆG MIG VENLIGST TILBAGE EFTER BRUG – TAK

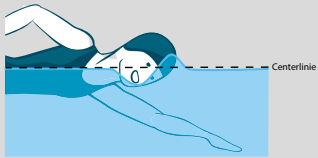
BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Del	Tid	Beskrivelse	Mål og fokuspunkter
Opvarmning	5 min	Valgfri svømning.	
Teknikøvelse Balance	5 min	<p><i>Skift imellem øvelserne 2-4 gange.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Hold armene langs siden og sæt af fra kanten under vand. Kig mod bunden og pust luft ud gennem næsen. Glid så langt du kan og når farten aftager, svømmer du tilbage til samme kant og gentager. Svøm crawlben med armene langs siden. Rotér langsomt fra side til side om længdeaksen, sådan at skuldrene skiftes til at komme over vandet. Prøv evt. også øvelsen på ryggen. 	<ul style="list-style-type: none"> Målet med øvelserne er at kunne holde en vandret linje fra hoved til fod, så du skaber mindst mulig modstand for dig selv. Fokus er at spænde i kroppens core så kroppen holdes i en stabil position under rotation. 
Svømning	5 min	Svøm 2 minutter crawl i jævnt tempo med fokus på balancen. Hold 1 min pause og gentag.	

Vend



BEVÆG
DIG FOR
LIVET

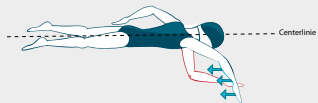
Del	Tid	Beskrivelse	Mål og fokuspunkter
Teknikøvelse Vejtrækning	10 min	<p><i>Svøm nogle baner af hver øvelse, og hold en god pause mellem hver bane. Brug gerne svømmefødder.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Svøm crawl med vejtrækning ved hvert 2. armtag. Tag et armtag og træk vejret til samme side. Når du har trukket vejret, drejer du hovedet tilbage i vandet og puster ud. Gentag et par baner. Husk at skifte side, så du både øver vejtrækning til højre og venstre side! 2. Svøm crawl med vejtrækning ved hvert 3. armtag, dvs. at du trækker vejret skiftevis til højre og venstre side. 	<ul style="list-style-type: none"> • Målet med øvelserne er at kunne kontrollere en konstant rytmisk vejtrækning. • Fokus er at holde vejret og puste ud gennem næsen, når ansigtet er under vand. Så du over vandet kun skal fokusere på at trække luft ind. 
Svømning	5 min	Svøm crawl så langt du kan, skift til anden stilart når du bliver træt. Skift gerne frem og tilbage flere gange.	

BONUSBOKS

Det er vigtigt at holde godt med pause, når du øver teknik.

LÆG MIG VENLIGST TILBAGE EFTER BRUG – TAK

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Del	Tid	Beskrivelse	Mål og fokuspunkter
Opvarmning	5 min	Valgfri svømning.	
10 minutters test	10 min	Hvor langt kan du svømme crawl på 10 min med en god teknik. Du må holde alle de pauser, du har brug for undervejs. Testen udføres uden brug af svømmefødder.	Find evt. dine noter fra program 5 og sammenlign resultaterne.
Teknikøvelse Koordination	15 min	<p><i>Svøm baner og brug 5 min på hver øvelse. Brug gerne svømmefødder.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Svøm crawlben på siden med den ene arm strakt over hovedet og den anden arm langs låret. Svøm 10-15 benspark på den ene side og rotér om og gentag på den anden side. Når du ligger på siden, skal næsen pege lige ned mod bunden, og når du trækker vejret, drejer du hovedet til siden. Svøm crawl med fokus på lange armtag. Når du har sat fingerspidserne i vandet, skal du strække dig, så langt du kan, med armene under vandet. Kom helt om på siden at ligge når du strækker dig, som om du skal nå noget, der er langt væk foran dig. Svøm crawl. Du skal accelerere armtaget i hele trækket. Trækket starter, når hænderne er strækt foran dig og afsluttes nede ved låret. 	<ul style="list-style-type: none"> Målet med øvelserne er at øge effektiviteten af armtag og benspark ved at tilpasse koordinere længde af armtag og størrelsen af bensparket. Fokus er at holde en konstant rytme i bensparket under armtaget og i rotationen. 

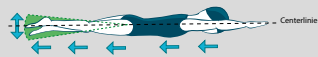
BONUSBOKS

Når du svømmer crawl og sætter hænderne i vandet, må hænderne ikke krydse indover hovedet og kroppens midterlinje.

LÆG MIG VENLIGST TILBAGE EFTER BRUG – TAK

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

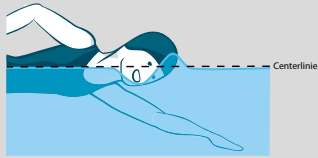


Del	Tid	Beskrivelse	Mål og fokuspunkter
Opvarmning	5 min	Valgfri svømning.	
Teknikøvelse Benspark	5 min	<p><i>Svøm en bane, hold en god pause mellem hver bane.</i></p> <p>Brug gerne svømmefødder.</p> <p>1. Afsæt fra kanten, armene holdes strakt over hovedet, tæt på ørerne og med hænderne samlet oven på hinanden, så du ligner en pil - denne position kaldes streamline. Svøm så hurtigt, du kan, med crawlben. Pust ud under vand. Træk vejret ved et crawlarmtag, find derefter tilbage i streamline. Afprøv forskellen mellem store og små benspark.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Målet med øvelsen er at øge effektiviteten af bensparket ved at blive opmærksom på variationerne mellem store og små benspark. Fokus er at sparke, som hvis du skulle sparke til en bold. Stræk knæet helt ud, før du trækker benet tilbage. Hold fødderne i overfladen, og slap af i fodleddene. 
Svømning	5 min	Svøm 2 min crawl i god teknik og i et roligt tempo. Hold 1 min pause, og gentag.	

Vend

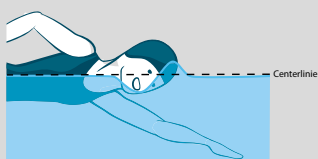


BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Del	Tid	Beskrivelse	Mål og fokuspunkter
Teknikøvelse Vejtrækning	10 min	<p><i>Svøm kortere distancer med 30 sek. pause mellem hver. Skift mellem øvelserne og gentag så mange gang du kan nå på 10 min.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Svøm crawl, træk vejret skiftevis ved hvert 2. og 4. armtag. 2. Svøm crawl med så få vejtrækninger som muligt pr. bane. Når du har brug for at trække vejret, skal du gøre det til siden. Målet er at opretholde en god teknik, selvom du bliver presset af at holde vejret. 	<ul style="list-style-type: none"> • Målet med øvelserne er at du kan bevare roen og god teknik, når du holder vejret. • Fokus er på at have en kontrolleret rytmisk vejtrækning inden start. Træk vejret i et roligt tempo og helt ned i maven. 
Svømning	5 min	<p><i>Intervalsvømning 25 m ad gangen.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Svøm crawl, hvor du acclererer din fart. Du starter roligt og slutter i spurt. Du bestemmer selv din vejtrækning. 2. Svøm crawl, hvor du tager farten af. Start i maximalt tempo og slut roligt. 	

LÆG MIG VENLIGST TILBAGE EFTER BRUG – TAK

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Del	Tid	Beskrivelse	Mål og fokuspunkter
Opvarmning	5 min	Valgfri svømning.	
Teknikøvelse Vejrtrækning	10 min	<p><i>Hold en god pause mellem hver bane i øvelserne.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Svøm Crawl med vejrtrækning ved hvert 2. armtag. Tag et armtag og træk vejret til samme side. Når du har trukket vejret, drejer du ansigtet tilbage i vandet og puster ud, mens du bruger den anden arm. Gentag et par baner. Husk at skifte side, så du både øver vejrtrækning til højre og venstre side! Sæt af fra væggen i streamline position og svøm crawlben under vandet, så langt som du kan. Træk vejret til siden og svøm crawl resten af banen. 	<ul style="list-style-type: none"> Målet med øvelserne er at kunne kontrollere en konstant rytmisk vejrtrækning. Fokus er at holde vejret og puste ud, gennem næsen, under vandet, så du over vandet kun skal fokusere på at trække luft ind. Ved indånding roterer du hovedet, så mundvigen ligger i vandoverfladen. 
200 meter test	Brug max. 15 min	Svøm 200 m sammenhængende crawl uden pauser. Tag gerne tid på uret der hænger i hallen	Du har nu gennemført niveau 1 i CrawlFit. Godt gået!

Du kan tage programmet igen, hvis du har behov for det - ellers kan du gå videre til niveau 2 i CrawlFit.

BONUSBOKS

Hvert år afholdes flere svømme arrangementer i åbent vand. Hvis du har mod på en tur, så kan du finde en egnet distance til dig selv her www.openwater.dk

LÆG MIG VENLIGST TILBAGE EFTER BRUG – TAK

**BEVÆG
DIG FOR
LIVET**

