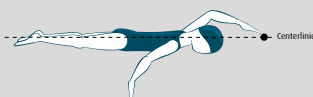



Del	Tid	Beskrivelse	Mål og fokuspunkter
Opvarmning	5 min	Svøm forskellige stilarter og varm musklerne op.	
Teknikøvelse Armtagets isæt	10 min	<p><i>Svøm kortere distancer (mellem 25 og 50 m) med lavt tempo og høj koncentration. Skift mellem øvelserne.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Svøm crawl og lad fingrene slæbe henover vandoverfladen i fremførelsen. Isæt fingrene og gennemfør armtaget. 2. Svøm crawl med fokus på dit isæt. Gør dit isæt bredere og bredere. Start med at sætte fingerspidserne foran hovedet og gør gradvist isættet bredere, så det kommer ud forbi skulderen og ender langt fra hovedet. 3. Skoddeøvelser: Lig på maven med armene strækt foran kroppen. Hænderne og underarmene laver vandrette 8-taller, ved at bevæge sig væk fra hovedet og ind mod hovedet. 	<ul style="list-style-type: none"> • Målet med øvelserne er at øge armtagets effektivitet via et effektivt catch og træk i vandet. • I øvelserne skal du have fokus på at trykke bagud med både håndflade og underarm, så du skubber dig selv fremad. 
Svømning	15 min	Svøm distancer, som du har let ved at gennemføre uden pauser (100-200 m). Overfør fokuspunkter fra teknikøvelserne du netop har lavet.	

Vend




BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Del	Tid	Beskrivelse	Mål og fokuspunkter
Teknikøvelse Rytmask benspark	10 min	<p><i>Skift mellem de to øvelser 3-4 gange.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Svøm crawlben på siden med den ene arm strakt under hovedet og den anden arm langs låret. Svøm 10-15 benspark på den ene side og rotér på maven og gentag på den anden side og gentag på den anden. Når du ligger på siden, skal næsen pege lige ned mod bunden, og når du trækker vejret, drejer du hovedet til siden. 50-100 m af gangen. Svøm crawlben på ryggen med armene ned langs siden. Rotér om længedeaksen - så skulderen kommer fri af vandet. Sørg for at knæene ikke bryder overfladen.. Svøm kortere distancer 25m med kort pause og høj fokus. 	<ul style="list-style-type: none"> Målet med øvelserne er at holde en konstant rytme i bensparket under rotation. Fokus er at bensparket starter fra hoften, hvorefter knæet går fra letbøjet til strakt og afslutter bensparket. 
Svømning	20 min	<ol style="list-style-type: none"> Svøm 4 x 100 m, hvor du svømmer hurtigere og hurtigere for hver 100 m. Hold 20 sek pause mellem hver 100 m. Svøm 2 x 200 m, hvor du svømmer hurtigere på den anden 200 m. Hold 30 sek pause. 	

LÆG MIG VENLIGST TILBAGE EFTER BRUG – TAK

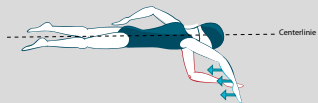
BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Del	Tid	Beskrivelse	Mål og fokuspunkter
Opvarmning	5 min	Svøm forskellige stilarter og varm musklerne op.	
Teknikøvelse Armtag - over vand	10 min	<p><i>Svøm kortere distancer (mellem 25 og 50 m) med lavt tempo og høj koncentration. Skift mellem øvelserne.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Svøm ventecrawl: stræk begge armene frem foran hovedet og tag skiftevis et armtag med højre og venstre arm. Mellem hvert armtag mødes armene strakt foran kroppen. Tæl til 3, før du begynder et nyt armtag med den anden arm. 2. Svøm crawl og lad tommelfingeren ramme armhulen, hver gang du fører armen frem over vandet. Få armhule og hånd helt fri af vandet. 3. Svøm enarmscrawl, hold den ene arm strakt fremad og svøm med den anden arm. Hold kroppen lige og udstrakt fra fingerspidser til fødder. 	<ul style="list-style-type: none"> • Målet med øvelserne er øge kroppens rotation så du opnår et længere og mere effektivt armtag. • Fokus er at rotere om længdeaksen, i mens du spænder op i coremusklerne, så kroppen holdes i en lige linje fra hånd til skulder, hofte og fod. 
Svømning	20 min	Svøm en 'pyramide' på 50 m - 100 m - 150 m - 200 m - 150 m - 100 m - 50 m med fokus på høje albuer. Hold 20 sek pause mellem hver distance. Hvis du ikke er færdig efter 20 min gå gerne videre.	

Vend

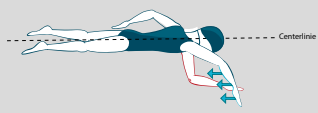


BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Del	Tid	Beskrivelse	Mål og fokuspunkter
Teknikøvelse Armtag - under vand	10 min	1. Svøm 8-10 x 50 m, hvor du tæller dine armtag. Se, om du for hver 50 m kan svømme med ét armtag mindre. Hold 15 sek pause mellem hver 50 m.	<ul style="list-style-type: none"> Målet med øvelsen er at øge effektiviteten af armtaget. Fokus er på skabe fremdrift ved at trykke bagud med både håndflade og underarm. 
Svømning	10 min	Svøm andre stilarter end crawl og vær opmærksom på rytmen. F.eks. brystsvømning med langt glid eller rygcrawl med konstant træk med underarmen. Dette giver dig styrke og alsidighed.	
Udsvømning	5 min	Valgfri svømning. Variér stilarter og distancer og få ro på kroppen.	

LÆG MIG VENLIGST TILBAGE EFTER BRUG – TAK


BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Del	Tid	Beskrivelse	Mål og fokuspunkter
Opvarmning	5 min	Svøm forskellige stilarter og varm musklerne op.	
Teknikøvelse Armtag	10 min	<p><i>Svøm kortere distancer (mellem 25 og 50 m) med lavt tempo og høj koncentration. Skift mellem øvelserne.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Skoddeøvelser: Lig på maven med armene strækt foran kroppen. Hænderne og underarme laver vandrette 8-taller, ved at bevæge sig væk fra hovedet og ind mod hovedet. 2. Svøm hundesvømning. Lig på maven med begge arme strækt frem foran dig og armtag grav dig frem i vandet. Øg armtagets længde fra små foran kroppen til lange armtag der afsluttes ved låret. Fremføring af armene sker under vandet. 3. Svøm ventecrawl, stræk begge armene frem foran hovedet og tag skiftevis et armtag med højre og venstre arm. Tæl til 3, før du begynder et nyt armtag med den anden arm. 	<ul style="list-style-type: none"> • Målet med øvelserne er at øge armtagets effektivitet, ved at du bliver opmærksom på vandets tryk på hænder og underarm. • I øvelserne skal du have fokus på at trykke bagud med både håndflade og underarm, så du skubber dig selv fremad. 
Svømning	5 min	Svøm distancer, som du har let ved at gennemføre uden pauser (100-200 m) med fokus på armtaget under vand. Mærk vandet mod håndflade og underarm.	
Kondition	10 min	Svøm 4-8 x 75 m, hvor du på hver 75 m øger tempoet undervejs. Hold pause 20 sek mellem hver 75 m.	

Vend



BEVÆG
DIG FOR
LIVET

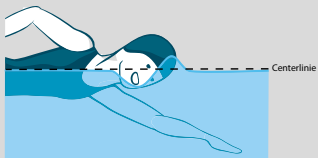
Del	Tid	Beskrivelse	Mål og fokuspunkter
Teknikøvelse Benspark	10 min	<p><i>Svøm kortere distancer (mellem 25 og 50 m) med lavt tempo og høj koncentration. Skift mellem øvelserne.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Svøm 10 benspark, hvor du ligger på højre side med højre arm strakt frem under hovedet -tag et armtag med højre og før venstre arm frem under vand. Lav dernæst 10 benspark, hvor du ligger på venstre side. Gentag. 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. 	<ul style="list-style-type: none"> Målet med øvelserne er at holde en konstant rytme i bensparket, under vejtrækning. Fokus er at bensparket starter fra hoften, hvorefter knæet går fra letbøjet til strakt og afslutter bensparket. 
Kondition	15 min.	<ol style="list-style-type: none"> Svøm 2-3 x 200-400 m med indlagte spurter (15-20 m). Hold pause i 20-30 sek efter hver distance. Få pulsen op, uden at blive udtrættet i armene. 	
Udsvømning	5 min	Uafbrudt svømning i langsomt tempo og forskellige stilarter for at få pulsen ned.	

BONUSBOKS

Spænd op i coremuskulaturen, så du ligger stabilt i vandet.

LÆG MIG VENLIGST TILBAGE EFTER BRUG – TAK

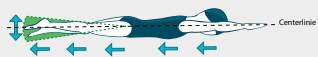
BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Del	Tid	Beskrivelse	Mål og fokuspunkter
Opvarmning	5 min	Svøm forskellige stilarter og varm musklerne op.	
Teknikøvelse Vejrtrækning	10 min	<p><i>Svøm kortere distancer (mellem 25 og 50 m) med lavt tempo og høj koncentration. Skift mellem øvelserne.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Svøm crawl med vejrtrækning ved hvert 3. armtag, således at du trækker vejret skiftevis til højre og venstre side. 2. Svøm crawl med rullende vejrtrækning, ved hvert 3., 5. og 7. armtag. Start forfra når du kommer til hvert 7. armtag. 3. Fri vejrtrækningsfrekvens, hvor du imellem hver vejrtrækning kigger frem med øjnene i vandoverfladen. Træk fortsat vejret til siden. 	<ul style="list-style-type: none"> • Målet med øvelserne er at kunne kontrollere en varierende rytmisk vejrtrækning, uden at det ødelægger teknikken. • Fokus er at holde vejret og puste ud gennem næsen, under vandet, så du over vandet kun skal fokusere på at trække luft ind. Træk altid vejret til siden. 
Svømning	5 min	Svøm 100-300 m med fokus på rytmisk vejrtrækning. Optimalt ved hver 3. eller 5. armtag, uden at det går ud over armtagens rytme.	
Kondition	10 min	Svøm distancer, så langt du kan uden pause med fokus på vejrtrækningen. Hold pause i 30 sek efter hver svømmet distance.	

Vend



BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Del	Tid	Beskrivelse	Mål og fokuspunkter
Teknikøvelse Benspark	10 min	<p><i>Skift mellem øvelserne 2-3 gange. Svøm længere distancer af øvelse 1 (100 m) og kortere af øvelse 2 (4 x 25 m)</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Svøm crawlben med armene strakt foran dig med hænderne samlet som en pil (kaldet streamline). Ved hver vejrtrækning tager du 3 armtag inden der fortsættes med crawlben. 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, under rotation. Fokus er at sparke, som hvis du skulle sparke til en bold. Start med en aktiv bevægelse i hoften, Stræk knæet helt ud, før du trækker benet tilbage. 
Kondition	15 min	Svøm serierne: 4 x 25 m + 4 x 50 m + 4 x 100 m. Øg hastigheden fra 1-4 i hver af de tre serier. Hold pause 15 sek mellem hver distance.	
Udsvømning	5 min	Uafbrudt svømning i langsomt tempo og forskellige stilarter for at få pulsen ned.	

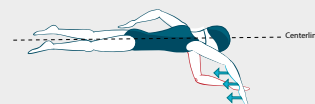
BONUSBOKS

Du kan sagtens måle din puls uden et pulsur. Placer to fingre på halsen cirka under øret og kæben. Når du mærker pulsen, tæller du pulsslagene i 6 sek og ganger derefter antallet med 10. Så får du din puls i minuttet.

LÆG MIG VENLIGST TILBAGE EFTER BRUG – TAK

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Del	Tid	Beskrivelse	Mål og fokuspunkter
Opvarmning	5 min	Svøm forskellige stilarter og varm musklerne op.	
20 minutters test	20 min	Hvor langt kan du svømme i crawl på 20 min (uden svømmefødder). Hold en god pause efter testen.	Notér gerne resultatet af din test, så du kan skrive det ind på crawlfit.dk og sammenligne dine resultater med kommende test.
Teknikøvelse Armtag under vand	15 min	<i>Svøm kortere distancer (mellem 25 og 50 m) med lavt tempo og høj koncentration. Skift mellem øvelserne.</i> 1. Svøm crawl, tag 3 armtag med venstre arm, 3 armtag med højre arm og 6 sammensatte armtag. Når du svømmer enarmscrawl, er den passive strækt arm frem foran dig. 2. Lig på siden med den ene arm strakt over hovedet og den anden arm langs låret. Tag ni benspark og læg dig derefter på maven og tag tre armtag. Gentag på modsatte side. 3. Svøm ventecrawl, stræk begge armene frem foran hovedet og tag skiftevis et armtag med højre og venstre arm. Mellem hvert armtag mødes armene strakt foran kroppen. Tæl til 3, før du begynder et nyt armtag med den anden arm.	<ul style="list-style-type: none"> Målet med øvelserne er at øge armtagets længde, og på den måde øge effektiviteten af hvert enkelt armtag. Fokus er at rotere om længdeaksen, imens du spænder op i core-musklerne, så kroppen holdes i en lige linje fra hoved til hoft og fod. Husk at trykke bagud med både håndflade og underarm.
Kondition	15 min	Svøm 4-6 x 200 m, hvor du øger tempoet mod slutningen af distancen. Hold 30 sek pause mellem hver svømmet distance.	
Udsvømning	5 min	Uafbrudt svømning i langsomt tempo og forskellige stilarter, for at få pulsen ned.	



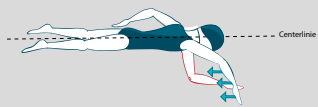
BONUSBOKS

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

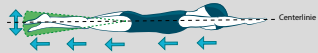


Del	Tid	Beskrivelse	Mål og fokuspunkter
Opvarmning	5 min	Svøm forskellige stilarter og varm musklerne op.	
Teknikøvelse Armtag under vand	15 min	<p><i>Svøm kortere distancer (mellem 25 og 50 m) med lavt tempo og høj koncentration. Skift mellem øvelserne.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Svøm enarmscrawl, hold den ene arm langs kroppen. Svøm en bane med hver arm. Brug et kraftigt benspark til at opretholde balancen. Svøm ventecrawl, stræk begge armene frem foran hovedet og tag skiftevis et armtag med højre og venstre arm. Mellem hvert armtag mødes armene strakt foran kroppen. Tæl til 3, før du begynder et nyt armtag med den anden arm. Svøm crawl 4 x 25 m, tæl armtag og forsøg at få ét armtag mindre pr. bane. 	<ul style="list-style-type: none"> Målet med øvelserne er at øge armtagets længde. Fokus er at rotere om længdeaksen, i mens du spænder op i core-musklerne, så kroppen holdes i en lige linje fra hoved til hoft og fod. 
Svømning	10 min	Svøm en længere distance (200-300 m). Tæl armtag hver bane og hold antallet så jævnt som muligt.	

Vend

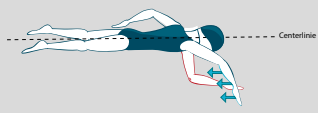
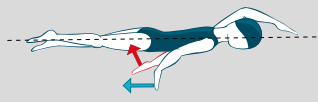


BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Del	Tid	Beskrivelse	Mål og fokuspunkter
Teknikøvelse Benspark	10 min	<p><i>Lav øvelsen et par gange og skift så mellem de to øvelser 2-3 gange.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Sæt af fra kanten, stræk armene og saml hænderne foran dig 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. Afsæt fra kanten, armene holdes strakt foran dig med hænderne samlede i streamline position. Svøm så hurtigt, du kan, med crawlben 50-100 m. Pust ud under vand. Træk vejret ved et crawlarmtag, og find derefter tilbage til positionen med armene strakt foran hovedet og hænderne samlet. Afprøv forskellen mellem store og små benspark. 	<ul style="list-style-type: none"> Målet med øvelserne er at øge effektiviteten af bensparket, ved at blive opmærksom på variationerne mellem stor og små benspark. Fokus er at holde en konstant rytme i bensparket, også under rotation og vejtrækning. 
Kondition	15 min.	Svøm serien 2 x 100 m og 2 x 200 m i jævnt tempo, hvor du arbejder med at lave hurtige vendinger med et effektivt afsæt. Hold pause 20 sek mellem hver distance.	
Udsvømning	5 min	Uafbrudt svømning i langsomt tempo og forskellige stilarter for at få pulsen ned.	

LÆG MIG VENLIGST TILBAGE EFTER BRUG – TAK


BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Del	Tid	Beskrivelse	Mål og fokuspunkter
Opvarmning	5 min	Svøm forskellige stilarter og varm musklerne op.	
Teknikøvelse Armtag - Catch	10 min	<p><i>Svøm kortere distancer (mellem 25 og 50 m) med lavt tempo og høj koncentration. Skift mellem øvelserne.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Skoddeøvelser: Lig på maven med armene strækt foran kroppen. Hænderne og underarme laver vandrette 8-taller, ved at bevæge sig væk fra hovedet og ind mod hovedet. Svøm hundesvømning. Lig på maven med begge arme strækt foran hovedet og grav dig frem i vandet. Øg armtagets længde fra små korte armtag foran kroppen til lange armtag der afsluttes ved låret. Fremføring af armen sker under vandet. 	<ul style="list-style-type: none"> Målet med øvelserne er at øge armtagets effektivitet, ved at du bliver opmærksom på vandets tryk på hænder og underarm. Fokus er på at vinkle hånd og underarme så du skaber mest muligt fremdrift 
Svømning	10 min	Svøm distancer på 50-100 m med fokus på godt afsæt fra væggen, med armene foran hovedet og hænderne samlet og benspark under vand - kom så langt du kan. Lav eventuelt kolbøttevendinger.	
Teknikøvelse Koordination	10 min	<p><i>Svøm 6 x 50 m på følgende måde:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1-2. Start i lav fart og øg farten i løbet af distancen. 3-4. Start i høj fart og sænk farten i løbet af distancen. 5-6. Indlæg sprint på 5-10 m i løbet af distancen. 	<ul style="list-style-type: none"> Husk at accelerere armen gennem hele armtaget. 
Kondition	20 min	Svøm serien: 50-100-150-200-150-100-50 m. Distancerne svømmes på følgende måde: 50 = rigtig høj fart, 100 = høj fart, 150 = jævnt tempo, 200 = let tempo. Hold 20 sek pause mellem hver distance.	
Udsvømning	5 min	Uafbrudt svømning i langsomt tempo og forskellige stilarter for at få pulsen ned. Brug også vejrtrækningen til at få pulsen ned.	

LÆG MIG VENLIGST TILBAGE EFTER BRUG – TAK

BEVÆG
DIG FOR
LIVET




Del	Tid	Beskrivelse	Mål og fokuspunkter
Opvarmning	5 min	Svøm forskellige stilarter og varm musklerne op.	
Teknikøvelse Armtaget under vandet	10 min	<p><i>Svøm kortere distancer med høj koncentration. Skift mellem øvelserne.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Skoddeøvelser: Lig på maven med armene strakt foran kroppen. Hænderne og underarme laver vandrette 8-taller, ved at bevæge sig væk fra hovedet og ind mod hovedet. Sæt af fra kanten med armene strakt over hovedet og hænderne samlet i streamline position, svøm 10 meter højt tempo, resten roligt. Sæt af fra kanten med armene strakt over hovedet og hænderne samlet i streamline position, svøm crawl øg tempoet og svøm de sidst 10 meter i max. 	<ul style="list-style-type: none"> Målet med øvelserne er at øge armtagets effektivitet, ved at du bliver opmærksom på vandets tryk på hænder og underarm. Fokus er på at vinkle hånd og underarme så du skaber mest muligt fremdrift. 
Svømning	5 min	Svøm kortere distancer på 50-100 m med fokus på godt afsæt fra væggen med armene strakt over hovedet og hænderne samlet og benspark under vand.	
Kondition	5 min	Svøm kortere distancer 50-100 m med fokus på godt afsæt fra væggen med armene strakt over hovedet og hænderne samlet og benspark under vand.	

Vend



BEVÆG
DIG FOR
LIVET

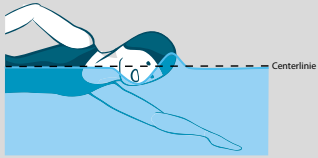
Del	Tid	Beskrivelse	Mål og fokuspunkter
Teknikøvelse Armtagets fremføring	10 min	<p><i>Svøm kortere distancer (mellem 25 og 50 m) og skift mellem øvelserne.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Svøm crawl og lad tommelfingeren ramme armhulen, hver gang du fører armen frem over vandet. Få armhule og hånd helt fri af vandet. Svøm crawl og lad fingrene slæbe henover vand-overfladen i fremførelsen. Isæt fingerne og gennemfør armtaget. Svøm ventecrawl, stræk begge armene frem foran hovedet og tag skiftevis et armtag med højre og venstre arm. Mellem hvert armtag mødes armene strakt foran kroppen. Tæl til 3, før du begynder et nyt armtag med den anden arm. 	<ul style="list-style-type: none"> Målet med øvelserne er at lave en effektiv fremføring af armen, som skaber mindst mulig ubalance i kroppen. Fokus er at rotere om længdeaksen, imens du spænder op i core-musklerne, så kroppen holdes i en lige linje fra hoved til hoft og fod 
Kondition	15 min	Svøm serien: 300 m i jævnt tempo, 200 m i højt tempo, 100 m så hurtigt som muligt. Hold 30 sek pause mellem hver distance.	
Udsvømning	5 min	Uafbrudt svømning i langsomt tempo og forskellige stilarter for at få pulsen ned. Brug også vejrtrækningen til at få pulsen ned.	

BONUSBOKS

Spænd let i ballerne, og lad fødderne være strakte og i konstant bevægelse. Så ligger du mere stabilt med kroppen.

LÆG MIG VENLIGST TILBAGE EFTER BRUG – TAK

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Del	Tid	Beskrivelse	Mål og fokuspunkter
Opvarmning	5 min	Svøm forskellige stilarter og varm musklerne op.	
Teknikøvelse Vejtrækning	10 min	<p><i>Svøm kortere distancer og skift mellem øvelserne.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Svøm polocrawl. Svøm crawl med hovedet over vand og se fremad hele tiden. 2. Svøm crawl med rullende vejtrækning, ved hvert 3., 5. og 7. armtag. Start forfra, når du kommer til hvert 7. armtag. 2. Svøm crawl med vejtrækning på hver 7. armtag. 	<ul style="list-style-type: none"> • Målet med øvelserne er at kunne kontrollere en varierende rytmisk vejtrækning, uden at det ødelægger teknikken. • Fokus er at holde vejret og puste ud gennem næsen, når ansigtet er under vandet, så du over vandet kun skal fokusere på at trække luft ind. 
Svømning	5 min	Svøm kortere distancer (50-100 m) med fokus på lange armtag - tæl dine armtag og svøm næste bane med et færre armtag.	
Kondition	10 min	Svøm så langt du kan på 10 min. Fokusér på at komme ind i en jævn rytme med både armtagene (tæl dem evt.) og vejtrækningen som optimalt er ved hvert 3. armtag.	

Vend



BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Del	Tid	Beskrivelse	Mål og fokuspunkter
Teknikøvelse Koordination	10 min	<p><i>Svøm kortere distancer (mellem 25 og 50 m) med lavt tempo og høj koncentration. Skift mellem øvelserne.</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 roter om og gentag på den anden. 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. 	<ul style="list-style-type: none"> Målet med øvelserne er at holde en konstant rytme i bensparket under rotation. Fokus er at rotere om længdeaksen, imens du spænder op i core-musklerne, så kroppen holdes i en lige linje fra hånd til skulder, hofte og fod.
Kondition	15 min	<p><i>Svøm 4 x 150 m på følgende måde:</i></p> <p>Nr. 1 og 3. frit valg</p> <p>Nr. 2 og 4. crawl</p> <p>Hold 20 sek pause mellem hver 150 m.</p>	
Udsvømning	5 min	<p>Uafbrudt svømning i langsomt tempo og forskellige stilarter for at få pulsen ned. Brug vejtrækningen til at få pulsen ned.</p>	

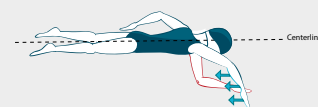
BONUSBOKS

Ved at puste ud under vand udskyder du det tidspunkt, hvor kroppen har brug for ilt. At holde vejret under vand er i høj grad en psykisk øvelse.

LÆG MIG VENLIGST TILBAGE EFTER BRUG – TAK

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Del	Tid	Beskrivelse	Mål og fokuspunkter
Opvarmning	5 min	Svøm forskellige stilarter og varm musklerne op.	
20 minutters test	20 min	Hvor langt kan du svømme crawl på 20 min (uden svømmefødder). Hold en god pause efter testen.	Noter gerne resultatet af din test og sammenlign med din test fra program 5.
Teknikøvelse Armtag	10 min	<p><i>Svøm kortere distancer og skift mellem øvelserne.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Svøm enarmscrawl, hold den ene arm strakt fremad og svøm kun med én arm. Hold kroppen lige og udstrakt fra fingerspidser til fødder. Svøm crawl, tag 3 armtag med venstre arm, 3 armtag med højre arm og 6 sammensatte armtag. Når du svøm-mer enarmscrawl, er den passive strækt frem foran dig. 	<ul style="list-style-type: none"> Målet med øvelserne er at øge armtagets effektivitet, ved at du bliver opmærksom på vandets tryk på hænder og underarm. I øvelserne skal du have fokus på at trykke bagud med både håndflade og underarm, så du skubber dig selv fremad, med størst mulig overflade.
Svømning	5 min	Svøm 4 x 50 m. Forsøg at få 1-2 armtag færre pr. 50m.	
Kondition	15 min	Svøm serien 3-4 x 200 m med 10 sek pause mellem hver 200 m.	
Udsvømning	5 min	Uafbrudt svømning i langsomt tempo og forskellige stilarter for at få pulsen ned.	



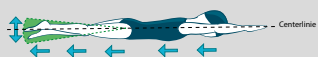
BONUSBOKS

Spænd let i ballerne, og lad fødderne være strakte og i konstant bevægelse, så ligger du mere stabilt med kroppen.

LÆG MIG VENLIGST TILBAGE EFTER BRUG – TAK

BEVÆG
DIG FOR
LIVET



Del	Tid	Beskrivelse	Mål og fokuspunkter
Opvarmning	5 min	Svøm forskellige stilarter og varm musklerne op.	
Teknikøvelse Benspark	10 min	<p><i>Svøm kortere distancer og skift mellem øvelserne.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 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 roter 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. 2. Svøm crawlben på maven 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. 3. Svøm crawlben med armene strakt foran hovedet og med hænderne samlet og kig ned mod bunden. Ved hver vejtrækning tager du 3 armtag, inden der fortsættes med crawlben. 	<ul style="list-style-type: none"> • Målet med øvelserne er at holde en konstant rytme i bensparket under rotation af kroppen. • Fokus er at spænd op i kroppens core så du holder en stabil krop-position. Husk at sparke, som hvis du skulle sparke til en bold. Stræk knæet helt ud, før du trækker benet tilbage. 
Svømning	5 min	Svøm 5 min ud i ét. Overfør fokuspunkter fra teknikøvelsen: Benspark.	
Kondition	10 min	Svøm serien 6-10 x 50 m i højt tempo med 20 sek pause mellem hver 50 m.	

Vend

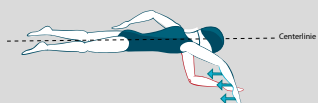


BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Del	Tid	Beskrivelse	Mål og fokuspunkter
Teknikøvelse Vejrtrækning	10 min	<p><i>Svøm kortere distancer (mellem 25 og 50 m) med lavt tempo og høj koncentration. Skift mellem øvelserne..</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Svøm under vand. Forsøg at nå 25 m uden vejrtrækning. 2. Svøm crawl så langt du kan uden luft. Svøm resten af distancen roligt. 3. Svøm samme distance 4 x 25 m, hvor du for hver 25 m tager en vejrtrækning færre. 	<ul style="list-style-type: none"> • Målet med øvelserne er at du kan bevare roen og god teknik, når du skal svømme med færre vejrtrækninger. • Fokus er at holde en kontrolleret rytmisk vejrtrækning inden start og under svømningen.
Kondition	15 min	<p>Svøm serien 2 x 50 m + 2 x 100 m + 2 x 150 m. Øg hastigheden anden gang samme distance svømmes. Hold pause 20 sek mellem hver distance svømmet.</p>	
Udsvømning	5 min	<p>Uafbrudt svømning i langsomt tempo og forskellige stilarter for at få pulsen ned.</p>	

LÆG MIG VENLIGST TILBAGE EFTER BRUG – TAK

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Del	Tid	Beskrivelse	Mål og fokuspunkter
Opvarmning	5 min	Svøm forskellige stilarter og varm musklerne op.	
Teknikøvelse Armtag under vand	10 min	<p><i>Svøm kortere distancer og skift mellem øvelserne.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Svøm enarmscrawl, hold den ene arm langs kroppen, mens du svømmer crawl med den anden arm. Svøm en bane med hver arm. Brug et kraftigt benspark til at opretholde balancen. Svøm ventecrawl, stræk begge armene frem foran hovedet og tag skiftevis et armtag med højre og venstre arm. Mellem hvert armtag mødes armene strakt foran kroppen. Tæl til 3, før du begynder et nyt armtag med den anden arm. Tæl armtag for hver bane, og forsøg at få ét mindre på den næste bane. 	<ul style="list-style-type: none"> Målet med øvelserne er at holde balancen i kroppen, så du skaber mindst mulig modstand for dig selv. Tryk bagud med både håndflade og underarm, så du skubber dig selv fremad. Afslut armtaget med udstrakt arm ved låret. 
2000 meter test	Brug max. 40 min	Svøm 2000 m crawl uden at holde pause.	
Udsvømning	5 min	Uafbrudt svømning i langsomt tempo og forskellige stilarter for at få pulsen ned.	Du har nu gennemført niveau 3 i CrawlFit. Godt gået!

BONUSBOKS

Svøm i hjertet af København! Den sidste lørdag i august afholdes

TrygFonden Christiansborg Rundt.

Læs mere: copenhagenswim.com

LÆG MIG VENLIGST TILBAGE EFTER BRUG – TAK

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

