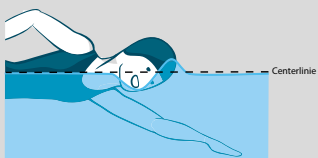


Del	Tid	Beskrivelse	Mål og fokuspunkter
Opvarmning	5 min	Svøm forskellige stilarter og varm musklerne op.	
Teknikøvelse Balance	10 min	<p><i>Skift imellem de to øvelser 2-4 gange.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Afsæt fra kanten. Hold armene strakt over hovedet tæt på ørerne og med hænderne samlet, så du ligner en pil - denne position kaldes streamline. Glid gennem vandet så langt du kan, mens du puster luft ud af næsen. Når farten aftager, svømmer du valgfrit til den anden ende. Afsæt fra kanten. I streamline position, som beskrevet ovenfor. Svøm crawlben skift imellem 10 store, langsomme benspark og 10 små, hurtige benspark. Pust luft ud under vand og træk vejret til siden. 	<ul style="list-style-type: none"> Målet med øvelserne er at kunne holde en lige vandret linje fra hænder, 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	Svøm 2 x 2 min crawl med 30 sek pause imellem med fokus på at ligge i god balance og helt udstrakt ved hvert armtag.	

Vend




BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Del	Tid	Beskrivelse	Mål og fokuspunkter
Teknikøvelse Vejtrækning	10 min	<p><i>Svøm 3-4 min crawl af hver øvelse og hold ofte pause - hold fokus på den gode teknik. Brug gerne svømmefødder.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Afsæt fra kanten i streamline position. Svøm crawlben, så langt du kan, mens du puster ud. Når du får brug for luft, lægger du dig på siden med den ene arm strakt over hovedet og den anden arm langs låret. Når du er klar til det, drejer du tilbage på maven og gentager øvelsen. Svøm crawl med vejtrækning ved hvert 3. armtag, dvs. at du trækker vejret skiftevis til højre og venstre siden. 	<ul style="list-style-type: none"> Målet med øvelserne er at du kan bevare roen og en rytmisk vejtrækning. Fokus er at holde vejret og puste ud, gennem næsen, under vand-et. Så du over vandet kun skal fokusere på at trække luft ind. 
Svømning	5 min	Svøm 2 x 2 min crawl med 30 sek pause imellem. Fokusér på en rytmisk vejtrækning.	
Kondition Byg tempoet op	10 min	Svøm serien: 75 m + 50 m + 25 m. Hold pause i 20 sek efter hver distance. Start med at svømme langsomt og øg farten, så du slutter de sidst 25m i så højt tempo som muligt. Hold 30 sek pause og gentag serien, så mange gange du kan inden for 10 min.	<ul style="list-style-type: none"> Udvælg og fokusér på ét af fokuspunkterne fra teknikøvelserne.

LÆG MIG VENLIGST TILBAGE EFTER BRUG – TAK

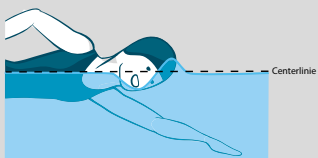
BEVÆG
DIG FOR
LIVET

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 (max. 25 m) med god pause (fx 30 sek) mellem hver. Skift imellem øvelserne.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Hold armene strakt over hovedet tæt på ørerne og med hænderne samlet, 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. 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 øge effektiviteten af bensparket ved at blive opmærksom på variationerne mellem stor og små benspark. Fokus er at sparke, som hvis du skulle sparke til en bold. Stræk knæet helt ud, før du trækker benet tilbage. Husk at holde fødderne i overfladen, og slap af i fodleddene. 
Svømning	5 min	Svøm 2 x 2 min crawl med 30 sek pause imellem. Overfør fokuspunkter fra netop udførte teknikøvelser.	

Vend



BEVÆG
DIG FOR
LIVET


Del	Tid	Beskrivelse	Fokuspunkter
Teknikøvelse Vejrtrækning	10 min	<p><i>Svøm 3-4 min af hver øvelse og hold ofte pause, sådan at du kan blive ved med at holde fokus på den gode teknik. Brug gerne svømmefødder.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Svøm crawl med valgfri vejtrækning. Råb ned i vandet hver gang, du har hovedet under vandet. 2. Svøm Crawl, træk vejret skiftevis hvert 2. og 4. armtag armtag. 3. Svøm crawl med vejtrækning hvert 3. armtag, dvs. at du trækker vejret skiftevis til højre og venstre siden. 	<ul style="list-style-type: none"> • Målet med øvelserne er at kunne kontrollere en konstant rytmisk vejtrækning. • Fokus er at holde en rytmisk vejtrækning med vejrhold og udåndning gennem næsen når ansigtet er under vandet. Så du over vandet kun skal fokusere på at trække luft ind. 
Svømning	5 min	Svøm 2 x 2 min crawl med 30 sek pause imellem. Fokusér på en rytmisk vejtrækning.	
Kondition	10 min	Svøm 25 m + 50 m. De 25 m svømmes i maksimalt tempo efterfulgt af 20 sek pause. Herefter 50 m rolig svømning efterfulgt af 30 sek pause. Gentag serien så mange gange du kan nå på de 10 min.	Fokusér på ét af fokuspunkterne fra teknikøvelserne.

BONUSBOKS

Læg mærke til, at din krop kan klare sig uden luft, i længere tid end du tror.

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 Balance	10 min	<p><i>Skift imellem de tre øvelser 2-4 gange.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Hold armene som du lyster. Sæt af fra kanten under vand. Kig mod bunden og glid så langt du kan. Når farten aftager roterer du om på ryggen og flyder i god balance. Svøm tilbage til samme kant og gentag. Hold armene strakt over hovedet tæt på ørerne og med hænderne samlet, så du ligner en pil - denne position kaldes streamline. Sæt af fra kanten under vand. Kig mod bunden og pust luft ud af næsen. Glid så langt du kan, når farten aftager svømmer du til den anden ende og gentager øvelsen. Sæt af fra kanten, i streamline position. Svøm crawlben under vandet på maven, 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 kunne holde en lige vandret linje fra hænder og 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	Svøm 2 x 2 min crawl med 30 sek pause imellem. Overfør fokuspunkter fra teknikøvelsen du netop har lavet.	

Vend



BEVÆG
DIG FOR
LIVET


Del	Tid	Beskrivelse	Mål og fokuspunkter
Teknikøvelse Koordination - Rotation	10 min	<p><i>Svøm kortere distancer (max. 25 m) med god pause (fx 30 sek) mellem hver. Skift imellem øvelserne. Brug gerne svømmefødder.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 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. 2. 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 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • Målet med øvelserne er at holde en konstant rytme i bensparket under rotation. • Fokus er at rotere således at skulder og hofter følges. Du skal føle dig som en grillkylling. 
Svømning	5 min	Svøm 2 x 2 min crawl med 30 sek pause imellem. Overfør fokuspunkter fra teknikøvelserne ovenfor.	
Kondition Byg tempoet op	10 min	Svøm serien: 8-16 x 25 m. Start med at svømme langsomt. Øg farten, så du slutter hver enkelt bane i så højt tempo som muligt. Husk at farten ikke må ødelægge rytme og teknik. Hold 30 sek pause og gentag.	Udvælg og fokusér på ét af fokuspunkterne fra teknikøvelserne.

BONUSBOKS

Husk svømmebriller, som ikke lukker for næsen og også gerne badehætte.

LÆG MIG VENLIGST TILBAGE EFTER BRUG – TAK

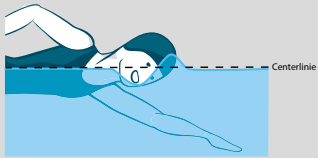
BEVÆG
DIG FOR
LIVET

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 (max. 25 m) med god pause (fx 30 sek) mellem hver. Skift imellem øvelserne.</i></p> <p>Brug gerne svømmefødder.</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 enarmscrawl, hold den ene arm strakt fremad og svøm kun med én arm. Hold kroppen lige og udstrakt fra fingerspidser til fødder. 	<ul style="list-style-type: none"> Målet med øvelserne er at øge kroppens rotation, så du opnår længere armtag og en effektiv fremføring af armen. Fokus er at rotere om længdeaksen, imens du spænder op i coremusklene, så kroppen holdes i en lige linje fra hoved til hoft og fod. 
Svømning	5 min	Svøm crawl i 5 min i roligt tempo. Overfør fokuspunkter fra teknikøvelserne du netop har gennemført.	

Vend



BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Del	Tid	Beskrivelse	Mål og fokuspunkter
Teknikøvelse Vejtrækning	10 min	<p><i>Svøm kortere distancer (max. 25 m) med god pause (fx 30 sek) mellem hver. Skift imellem øvelserne.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Lav et godt afsæt fra kanten og hold armene foran hovedet i streamline position. Svøm crawlben på maven under vandet så langt som muligt. Når du har brug for luft, trækker du vejret og svømmer crawl resten af vejen. Svøm crawl mens du holder vejret så længe som muligt. Bevar roen og hold rytmen i armtagene. Når du har brug for luft, trækker du vejret og svømmer resten af distancen med fri vejtrækning. Stå ved kanten, dyk ned under vandet, og hold vejret. Når du næsten ikke kan holde vejret længere, sætter du af fra kanten og starter med at svømme crawl. På tredje armtag trækker du vejret og fortsætter resten af vejen i et roligt tempo. 	<ul style="list-style-type: none"> Målet med øvelserne er at du kan bevare roen og god teknik når du holder vejret. Fokus i øvelsen er at bevare roen under vand. Fokuser på en kontrolleret vejtrækning ind start, træk været i et roligt tempo og helt ned i maven. 
Svømning	5 min	Svøm 5 min crawl i et roligt tempo med fokus på vejtrækning.	
Kondition	10 min	Svøm serien: 100 m + 25 m crawl. De 100 m svømmes i roligt tempo med vejtrækning ved hver 3. armtag. Hold 10 sek pause og svøm 25 m i maksimalt tempo. Hold 30 sek pause. Gentag serien så mange gange du kan på 10 min.	Udvælg og fokuser på ét af fokuspunkterne fra teknikøvelserne.

BONUSBOKS

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

LÆG MIG VENLIGST TILBAGE EFTER BRUG – TAK

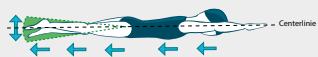
BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Del	Tid	Beskrivelse	Mål og fokuspunkter
Opvarmning	5 min	Svøm forskellige stilarter og varm musklerne op.	
15 minutters test	15 min	Hvor langt kan du svømme crawl på 15 min (uden svømmefødder). Hold en god pause efter testen.	Notér gerne resultatet af din test, så du kan huske det til program 10, hvor samme test indgår.
Teknikøvelse Armtag - Træk under vandet	10 min	<p><i>Svøm kortere distancer (max. 25 m) med god pause (fx 30 sek) mellem hver. Skift imellem øvelserne.</i></p> <p>Brug gerne svømmefødder.</p> <ol style="list-style-type: none"> Svøm hundesvømning. Lig på maven med begge arme strakt over hovedet og "grav" dig frem i vandet med armene. Øg armtagets længde fra små foran kroppen til lange armtag der afsluttes ved låret. Fremføring af armen sker under vandet. Svøm crawl, tag 3 armtag med venstre arm, 3 armtag med højre arm og 6 sammensatte armtag. Når du svømmer enarmscrawl, ligger den passive arm strakt foran hovedet. 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 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.

Vend



BEVÆG
DIG FOR
LIVET

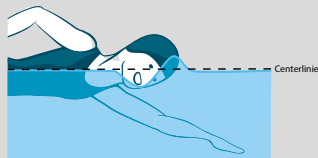

Del	Tid	Beskrivelse	Mål og fokuspunkter
Svømning	5 min	Svøm 2 x 2 min crawl med 30 sek pause imellem. Overfør fokuspunkter fra netop udførte teknikøvelser.	
Teknikøvelse Benspark	10 min	<ol style="list-style-type: none"> Sæt af fra væggen med armene i streamline. Svøm nu crawlben under vandet, så langt du kan. Når du har behov, træk vejret til siden og svøm crawl resten af banen. 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 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. 	<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. Husk at holde fødderne i vandoverfladen, og slap af i fodleddene. 

BONUSBOKS

Hav tålmodighed i bevægelserne. Du skal ikke komme hurtigt frem, men prøve at mærke vandet i dine håndflader.

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 (max. 25 - 50 m) crawl med god pause (fx 30 sek) mellem hver. Skift imellem øvelserne. Brug gerne svømmefødder.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Afsæt fra kanten. Hold armene strakt over hovedet tæt på ørerne og med hænderne samlet, så du ligner en pil - denne position kaldes streamline. Svøm crawlben, så langt du kan, mens du puster ud. Når du får brug for luft, lægger du dig på siden med den ene arm strakt over hovedet og den anden arm langs låret. Når du er klar til det, roterer du tilbage på maven og gentager øvelsen. Svøm crawl med vejrtrækning hvert 3. armtag, dvs. at du trækker vejret skiftevis til højre og venstre siden. 	<ul style="list-style-type: none"> Målet med øvelserne er at kunne kontrollere en konstant rytmisk vejrtrækning. Fokus er at holde en rytmisk vejrtrækning med vejrhold og udpustning gennem næsen når ansigtet er under vandet. Så du over vandet kun skal fokusere på at trække luft ind. 
Svømning	5 min	Svøm uden svømmefødder, og fokuser på at finde ro i din svømning med en rytmisk vejrtrækning.	
Teknikøvelse Koordination - mellem benspark og armtag	10 min	<p><i>Svøm kortere distancer (max. 25 m) med god pause (fx 30 sek) mellem hver. Skift imellem øvelserne. 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 crawlben på ryggen 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. 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 koordinationen mellem rytmiske i benspark, rotation og armtaget. Fokus er at rotere således at skulder og hofter følges. Du skal føle dig som en grillkylling. 

Vend



BEVÆG
DIG FOR
LIVET

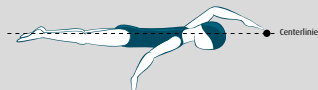
Del	Tid	Beskrivelse	Mål og fokuspunkter
Svømning	5 min	Svøm 2 x 2 min crawl med 30 sek pause imellem. Overfør fokuspunktet fra teknikøvelsen: Rotation.	
Kondition	10 min	<p><i>Svøm 4 x 50 m crawl på nedenstående måde med 30 sek pause imellem hver.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rolig svømning med fokus på vejrtrækning. 2. Hav fokus på at ligge stille med hovedet og øg kraften i armtaget. 3. Fuld fart! 4. Stille og roligt. <p><i>Svøm 4 x 25 m crawl på nedenstående måde med 30 sek pause imellem hver.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rolig svømning med fokus på rotation. 2. Hav fokus på at ligge stille med hovedet og øg kraften i armtaget. 3. Fuld fart! 4. Stille og roligt. <p>Gentag serien med 4 x 50 og 4 x 25 m, hvis tiden er til det.</p>	

BONUSBOKS

Mål din puls via sekunduret i svømmehallen: Hold to fingre på halsen - under kæben. Tæl din puls i 6 sek og gang tallet med 10.

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 Armtagets isæt	10 min	<p><i>Svøm nogle baner af hver øvelse, før du skifter mellem dem. Hold god pause.</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. 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. 	<ul style="list-style-type: none"> Målet med øvelserne er at kunne gennemføre en indsætning af armene, der skaber mindst mulig modstand. I øvelserne skal du fokusere på at holde albuen højt, således hånden sættes i vandet før albuen. 
Svømning	5 min	Svøm 2 x 2 min crawl med 30 sek pause imellem. Overfør fokuspunkter fra netop udførte teknikøvelser.	

Vend



BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Del	Tid	Beskrivelse	Mål og fokuspunkter
Teknikøvelse Benspark	10 min	<p><i>Svøm kortere distancer (max. 25 m) med god pause (fx 30 sek) mellem øvelserne.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 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 "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. Svøm crawlben i streamline position. Ved hver vejrtrækning 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. Hold fødderne i vandoverfladen, og slap af i fodleddene. 
Svømning	5 min	Svøm crawl, så langt du kan, (uden svømmefødder) med fokus på benspark.	
Kondition	10 min	Svøm pyramideserien: 50-75-150-75-50 m crawl i et roligt til hurtigt tempo. Hold en pause på 20 sek mellem hver distance.	Udvælg og fokusér på ét af fokuspunkterne fra teknikøvelserne.

LÆG MIG VENLIGST TILBAGE EFTER BRUG – TAK

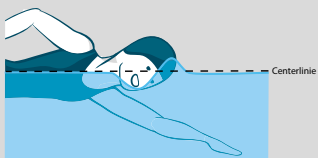
BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Del	Tid	Beskrivelse	Mål og fokuspunkter
Opvarmning	5 min	Svøm forskellige stilarter og varm musklerne op.	
Teknikøvelse Armtag	10 min	<p><i>Hold fokus på armenes træk under vandet. Skift imellem øvelserne og hold gode pauser, således at du har overskud til at fokusere på teknikken.</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 ventecrawl, stræk begge arme langt frem over hovedet under vandet. 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. 3. Svøm 3-4 baner, hvor du for hver bane tæller og reducerer antallet af armtag. 	<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 2 x 2 min crawl med 30 sek pause imellem. Overfør fokuspunkter fra teknikøvelsen: Armtag.	

Vend




BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Del	Tid	Beskrivelse	Mål og fokuspunkter
Teknikøvelse Vejtrækning	10 min	<i>Skift imellem øvelserne.</i> 1. Svøm crawl med vejtrækning hvert 3. armtag, dvs. at du trækker vejret skiftevis til højre og venstre siden. 2. Svøm crawl med rullende vejtrækning, ved hvert 3., 5. og 7. armtag. Start forfra, når du kommer til hvert 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 under vandet. Så du over vandet kun skal fokusere på at trække luft ind. 
Kondition	15 min	Svøm serien: 4-6 x 100 m. Øg tempoet i hver vending. Mærk at farten er markant højere 5 m før og efter en vending. Hold 30 sek pause mellem hver 100 m.	Fokusér på fokuspunkterne fra teknikøvelserne.

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	5 min	<p><i>Svøm kortere distancer (max. 25 m) med god pause (fx 30 sek) mellem hver. Skift imellem øvelserne.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Svøm crawl, tag 3 armtag med venstre arm, 3 armtag med højre arm og 6 sammensatte armtag. Når du svømmer enarmscrawl, er den passive arm strækt frem foran dig. Svøm crawl med forskellige håndstillinger. Prøv f.eks. med knyttede næver, spredte fingre og et OK-tegn med tommel- og pegefinger. 	<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. Tryk bagud med både håndflade og underarm, så du skubber dig selv fremad. 
Svømning	5 min	Svøm 2 x 2 min crawl med 30 sek pause imellem. Overfør fokuspunkter fra netop udførte teknikøvelser.	

Vend



BEVÆG
DIG FOR
LIVET


Del	Tid	Beskrivelse	Mål og fokuspunkter
Teknikøvelse Koordination	10 min	<p><i>Svøm 3-4 min. af hver øvelse og ofte pause, sådan at du kan blive ved med at holde fokus på den gode teknik. Brug gerne svømmefødder.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 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 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. Når du ligger på siden, skal næsen pege lige ned mod bunden, og når du trækker vejret, drejer du hovedet til siden. 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. 	<ul style="list-style-type: none"> Målet med øvelserne er at holde en konstant rytme i bensparket under rotation. Fokus er at rotere således at skulder og hofte følges. Du skal føle dig som en grillkylling. 
Svømning	5 min	Svøm 2 x 2 min crawl med 30 sek pause imellem. Overfør fokuspunkter fra teknikøvelsen: rotation.	
Kondition	10 min	<ol style="list-style-type: none"> Svøm 3-4 x 50 m crawl, hvor du øger din hastighed og slutter i spurt. Hold 30 sek pause, hver gang du har svømmet 50 m. Svøm 3-4 x 50 m crawl, hvor du sænker farten. Start i maximalt tempo og slut roligt. Hold 30 sek pause mellem hver. 	Udvælg og fokusér på ét af fokuspunkterne fra teknikøvelserne.

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	Valgfri opvarmning. Bland forskellige stilarter.	
15 minutters test	15 min	Hvor langt kan du svømme i crawl på 15 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 (max. 25 m) med god pause (fx 30 sek) mellem hver. Skift imellem øvelserne.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Svøm crawl med fokus på dit isæt. Du skal sætte fingerspidser og hånd i vandet i forlængelse af skulderen. 2. 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. 3. 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. 	<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 hånden sættes i vandet før albuen. 
Svømning	10 min	Svøm 2 x 2 min crawl med 30 sek pause imellem. Overfør fokuspunkter fra netop udfærte teknikøvelser	
Udsvømning	5 min	Svøm crawl i roligt tempo og få ro i kroppen.	

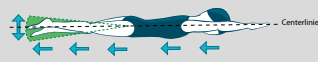
BONUSBOKS

Når du sætter hænderne i vandet, må de ikke krydse ind over hovedet og dermed kroppens midterlinje.

LÆG MIG VENLIGST TILBAGE EFTER BRUG – TAK

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

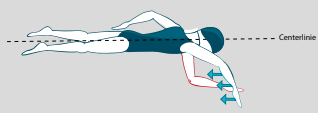


Del	Tid	Beskrivelse	Mål og fokuspunkter
Opvarmning	5 min	Svøm forskellige stilarter og varm musklerne op.	
Teknikøvelse Benspark	10 min	<p><i>Svøm kortere distancer (max. 25 m) med god pause (fx 30 sek) mellem hver. Skift imellem øvelserne.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Svøm crawlben med begge arme fremme foran hovedet som et 11-tal. Træk vejret til siden i forbindelse med et armtag. Find tilbage til 11-tallet. 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 "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. Stræk knæet helt ud, før du trækker benet tilbage. • Hold fødderne i vandoverfladen, og slap af i fodleddene. 
Svømning	5 min	Svøm 2 x 2 min crawl med 30 sek pause imellem. Overfør fokuspunkter fra netop gennemførte teknikøvelser	

Vend



BEVÆG
DIG FOR
LIVET

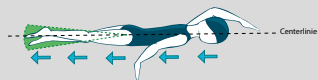
Del	Tid	Beskrivelse	Mål og fokuspunkter
Teknikøvelse Armtagets længde	10 min	<p><i>Svøm kortere distancer (max. 25 m) med god pause (fx 30 sek) mellem hver. Skift imellem øvelserne flere gange.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Svøm crawl med fokus på lange armtag. Når du har sat fingerspidserne 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 baner, hvor du for hver bane tæller og reducerer antallet af armtag. 	<ul style="list-style-type: none"> Tryk bagud med både håndflade og underarm, så du skubber dig selv fremad. Afslut armtaget med udstrakt arm ved låret. 
Kondition	15 min	Svøm serien: 300 m + 200 m + 100 m crawl. Hold 10 sek pause mellem hver distance.	

BONUSBOKS

I crawl skal albuen altid være højere end hånden, og hånden skal være tæt 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 Koordination	10 min	<ol style="list-style-type: none"> 1. Svøm baner, hvor du for hver bane tæller og reducerer antallet af armtag. 2. Svøm en bane og tæl dine vejrtrækninger. Hold 15 sek pause og start igen. Denne bane skal du svømme med en vejrtrækning mindre. Fortsæt i 3-4 minutter. 3. Svøm en bane crawl, hvor du svømmer med rolige lange armtag og max tempo på benspark. Hold pause og start igen, denne gang omvendt med rolige ben og max tempo på armene. Hold 30 sek pause og gentag i 3-4 minutter. 	<ul style="list-style-type: none"> Målet med øvelserne er at kunne kontrollere teknikken med forskellige rytme i armtag, benspark og vejrtrækning. 
1000 meter test	Brug max. 30 min	Svøm 1000 m sammenhængende crawl uden pauser.	Du har nu gennemført niveau 2 i CrawlFit. Godt gået!

Du kan tage programmet igen, hvis du har behov for det - ellers kan du gå videre til niveau 3 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

