

# CRAWL-TRÆNING # 1/3

BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET

Ord og forkortelser du skal være opmærksom på:  
vf = valgfrit > du bestemmer selv stilart  
prog = progressivt > din fart skal stige i løbet af serien



## Program nr. 1: Teknik + fart

Opvarmning	<p>200 vf uden udstyr – Maks halvdelen må være sammensat crawl.</p> <p>4 x 50 crawl prog 1-4 – Første 50 svømmes meget let med lange tag, sidste 50 svømmes tæt på din maksimale fart. Hold 30 sekunders pause mellem hver 50 m.</p>
Teknik	<p>12 x 25 crawl</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 4 med finner og snorkel – Fokus rotation under vand. Variér din fart</li><li>• 4 med finner UDEN snorkel – Pust ud under vand inden vejrtrækning</li><li>• 4 uden udstyr – Rotation under vand de første 4 armtag, fokus på "pust ud under vand" resten af banen</li></ul> <p>Hold 20 sekunders pause mellem hver 25 m.</p>
Fart	<p>6 x 50 crawl med finner - Svømmes i høj fart, men uden udtrætning. Hav fokus på rotation under vand de første 4 armtag på hver bane. Derefter fokus på at puste ud.</p>
Udsvømning	<p>4 x 200 crawl</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1-2: Med finner, fokus udblæsning under vand inden vejrtrækning</li><li>• 3-4: Uden finner, med snorkel, fokus rotation under vand</li></ul> <p>Hold 20 sekunders pause mellem hver 200 m. – Mellem 2 og 3 svarer det til den tid, det tager at skifte udstyr.</p>
Meter / tid	I alt 1800 meter / ca. 40-45 minutter.