

CRAWL-TRÆNING # 3/3

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

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



Program nr. 3: Teknik + distance

Opvarmning	300 m uden udstyr [25 crawl + 25 ryg eller bryst (x6)] 8 x 25 crawl prog 1-4 – Kun til 'hårdt' (ikke maks). Pause 15 sek. ml. hver 25 m. • 1-4: Fokus på rotation under vand med skuldrene • 5-8: Fokus på kun et brilleglas over vand ved vejrtrækning
Teknik	OBS: Hvis du vil svømme distanceserien med finner, skal du også svømme med finner i denne serie. Hvis det er svært for dig at svømme distanceserien afslappet uden finner, så tag dem på. 6 x 50 prog 1-3 – Op til 'hårdt' tempo, hvor du tæller dine armtag hver gang. Læg mærke til, hvor mange armtag du har, i hhv 'let', 'jævnt' og 'hårdt' tempo. Pause 20 sek. ml. hver 25 m.
Distance	OBS: Husk antallet af armtag fra teknik-serien, og svøm enten med eller uden finner som teknik-serien. 4 x 300 crawl – Svømmes som 150 m let (tæl dine tag de sidste 50 m) + 100 m jævnt (tæl dine tag sidste 50) + 50 m hårdt (Tæl dine tag) – Hvis du kan holde antallet af armtag fra teknikserien nogenlunde, så har du styr på dit armtag. Bemærk: Det er altid vigtigt at du har fokus på teknikken når du svømmer en distance-serie, det er her de gode vaner indarbejdes i din svømning.
Udsvømning	600 m crawl med finner – Svømmes som 50 ben/50 let crawl (tæl tag)/50 ben/50 let crawl (tæl tag) ... osv. Dit mål skal være at svømme med 1 færre armtag, hver gang du svømmer 50 let crawl – op til de 600 m.

Meter / tid

I alt 2600 meter / ca. 50-55 minutter.