



Voksen Crawl Øvede

Beskrivelse & Forudsætninger:

Voksen Crawl Øvede er holdet til dig, der mestrer den grundlæggende crawlteknik, og som minimum kan svømme 4 baner (100 m) uden pause.

På holdet vil den grundlæggende crawlteknik blive uddybet, ligesom der indøves flere detaljer – bl.a. det optimale armtag, vejrtrækning, rytme og undervandssvømning.

Træneren sørger for et varieret program fra gang til gang. Der gives individuel undervisning efter behov. Træneren tilrettelægger et program til hele holdet, ud fra hvad svømmerne ønsker at arbejde med. Man har derfor mulighed for at påvirke og bidrage til undervisningen. forskellige tider og tempo, så svømmeren bliver mere selvbevidst om deres evner i vandet.

Holdet er for svømmeren som minimum kan svømme 1200 m. på 60 min, og som gerne vil blive dygtigere til at svømme mere korrekt, hurtigere og længere.

Går du med tankerne om at bruge crawlteknikken i åbent vand, anbefaler vi klubbens Voksen Crawl Open Water hold i stedet.

Målsætninger:

- Uddybet crawl teknik.
- Fokus på detaljer omkring crawlteknik i form af:
 - Optimale armtag
 - Optimale benspark
 - Optimal og rytmisk vejrtrækning
 - Undervandssvømning.
- Få større kontrol i vandet (core-træning og balance).
- Lære omkring skiftende tempo i vand.
- Lære at svømme med tider.
- Balance i bevægelse.
- Lære at svømme hurtigere og længere.