

# Mål – Teknik Silver

## **Crawl** (frisim)

50 m tempoväxling

2x25 m enarmscrawl

Frånskjut med uppgång, streamline och 5 kickar

Start och vändning med uppgång, streamline och 5 kickar

100 m regelrätt med start, vändning och målgång

## **Ryggsim**

25 m ryggben med rotation

50 m dubbelrygg med ryggben

50 m enarmsrygg och rotation

Frånskjut med uppgång, streamline och 5 kickar

Vändning med "timing", streamline och kickar

100 m ryggsim, vändning med streamline och 5 kickar

## **Bröstsims**

25 m bröstsimarm med fjärilskick

Frånskjut med uppgång, undervattensimning och streamline

100 m bröstsim regelrätt med undervattensim

## **Fjäril**

25 m fjärilskick på sidan

Frånskjut med uppgång, streamline och 5 kickar

15 m fjärilskick i streamline under vattnet

25 m fjäril regelrätt med streamline och 5 kickar

## **Medley**

100 m medley regelrätt med start, vändning och målgång

## **Övrigt**

Klara lilla pokalen och 2 silvertider i mellan pokal

Målen för träningsserierna både i vatten och på land

