

ÅBENT VAND TRÆNING # 1/16

BEVÆG
DIG FOR
LIVET


Start med at udpege nogle pejlemærker langs bredden, som I vil svømme efter. Mål evt. op, så I ved, hvor langt I har svømmet, når I har svømmet én gang frem og tilbage. Brug altid de samme pejlemærker.



Uge 1 / Træning 1

Opvarmning	Gå stille og roligt i vandet. Dyp dig under og start ud med at vænne dig til vandet i våddragten. Dyp også ansigtet. Se dernæst om du kan dykke ned på bunden og tag en sten, musling, tang eller sand med op. Tjek at udstyret sidder, som det skal. Se video
Teknik	Øv delfin的角度. Dernæst flyd på ryggen og flyd på maven. Vend fra mave til ryg og tilbage igen. Se video med Delfin的角度 – Se video med ryg- til maveliggende
Hovedserie	Svøm crawl med hhv. 10-20-30-40-50-40-30-20-10 armtag mellem hver pause. Målet er at øge den distance, du kan svømme uden at stoppe op. Hold kort pause mellem hvert antal tag. Gentag flere gange.
Afsvømning	Flyd på ryggen og svøm høj rygsvømning. 10 tag den ene vej og 10 tag den anden vej. Gentag flere gange. Se video

Svømmet distance	Omkring 700-800 meter ved flere gentagelser af konditionsserie og afsvømning
-------------------------	--

	AfterSwim: Husk at medbringe kaffe, the og lidt kage som I kan nyde bagefter :-)
---	---