

# ÅBENT VAND TRÆNING # 2/16

BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET


Mens I svømmer, så prøv at mærk efter om I kan fornemme vandets bevægelse. Er der roligt vand, kan det være svært at fornemme. Er der blæst, er det nemmere. Fornem på jeres bevægelse om I ligger på en bølgetop eller i en bølgedal.



## Uge 1 / Træning 2

Opvarmning	Lav 5 delfinhop og svøm så crawl 50 tag langs kysten, vend om og svøm tilbage. Gentag et par gange. <a href="#">Se video</a>
Teknik	Vend dig fra mave til ryg og tilbage igen et par gange. Svøm derefter 4x 15 crawltag frem og tilbage, hvor du løfter hovedet og kigger frem ved vejtrækningen. <a href="#">Se video med ryg- til maveliggende</a> – <a href="#">Se video om at kigge frem ved vejtrækning</a>
Hovedserie	Svøm 30 crawltag, hvor du trækker vejret hver 2. gang og 30 crawltag, hvor du trækker vejret hver 3. gang. Gentag et par gange. Svøm dernæst i 10 minutter uden pause stille og roligt tempo. Øv dig i at kigge frem ved vejtrækningen. <a href="#">Se video</a>
Afsvømning	Flyd på ryggen og svøm høj rygsvømning. 10 tag høj ryg, vend om på maven og svøm 10 tag crawl den anden vej. Gentag flere gange. <a href="#">Se video</a>

Svømmet distance	Omkring 700-800 meter.
------------------	------------------------

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