

ÅBENT VAND TRÆNING # 3/16

BEVÆG
DIG FOR
LIVET


I skal altid være parate til at justere jeres træning til dagens forhold. Er der bølger så benyt muligheden for at lege. Prøv at svøm med/mod strøm i bølger. Er der helt fladt vand er det oplagt med zen eller teknikøvelser.



Uge 2 / Træning 1

Opvarmning	Lav 5-10 delfinhop og svøm så 50-70 crawltag langs kysten, vend om og svøm tilbage. Gentag et par gange. Se video
Teknik	Vend dig fra mave til ryg og tilbage igen et par gange. Øv dig i at kigge frem, når du svømmer. Tag 4x 20 crawltag, hvor du svømmer frem og tilbage. Løft hovedet og kig frem ved vejrtrækning. Hold cirka 20 sekunders pause mellem hvert 20. tag. Se video med ryg- til maveliggende – Se video om at kigge frem ved vejrtrækning
Hovedserie	Svøm 3-4x ca. 200 meter crawl i roligt tempo, hvor du øver dig i at kigge frem ved hver vejrtrækning. Svøm dernæst 6-8 gange 20 crawltag i højt tempo langs kysten. Hold pause i cirka 20 sek. ml. hvert 20. tag. Se video
Afsvømning	Flyd på ryggen og svøm høj rygsvømning. Svøm 10 armtag høj ryg, vend om på maven og svøm 10 armtagtag crawl den anden vej. Gentag flere gange. Se video

Svømmet distance	Omkring 1000-1200 meter.
------------------	--------------------------

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