

# ÅBENT VAND TRÆNING # 5/16

BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET


Der er en rytme i åbent vand, men vind og strømforhold påvirker hver gang. For at kunne svømme i høj sø uden at sluge vand, skal I mærke vandets rytme og arbejde med den. Øv jer I at ramme rytmen, så I kan trække vejret frit.



## Uge 3 / Træning 1

Opvarmning	Lav 5-10 delfinhop. Svøm 80 crawltag langs kysten, vend om og svøm tilbage. Gentag et par gange. <a href="#">Se video</a>
Teknik	Svøm sammen med din makker 4x ca. 100 meter crawl, hvor I skiftes til at overhale hinanden.
Kondition	Svøm ca. 6-800 meter crawl sammenhængende i roligt tempo. Kig frem ved hver vejrtrækning. <a href="#">Se video</a>
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. <a href="#">Se video</a>

Svømmet distance	Omkring 1200-1400 meter.
------------------	--------------------------

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