

ÅBENT VAND TRÆNING # 7/16

BEVÆG
DIG FOR
LIVET


For at holde kursen ved lange lige stræk bør I finde visuelle pejlemærker i horisonten. Det kan være lettere at pejle efter former og kontraster fremfor egentlige genstande. Skal I krydse en fjord eller svømme over en sø ska pejlemærket være midt i jeres synsfelt.



Uge 4 / Træning 1

Opvarmning	Vend dig fra rygliggende til maveliggende 4 gange og lav 4 delfinhop. Svøm en stille tur på ca. 400 meter. Se video med ryg- til maveliggende – Se video om delfinhop
Teknik	Svøm sammen med din makker 3x ca. 200 meter crawl, hvor I skiftes til at overhale hinanden. Hold cirka 30 sek. Pause mellem hver 200 meter.
Kondition	Svøm crawl så langt I kan på 20 minutter. Svøm i roligt tempo. Kig med mellemrum fremved vejtrækning.
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 1600-1800 meter.
------------------	--------------------------

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