

ÅBENT VAND TRÆNING # 6/16

BEVÆG
DIG FOR
LIVET


For at svømme lige bør I svømme efter et fikspunkt i horisonten. Svømmer I langs en meget lige bred, vil fikspunktet typisk være yderst i højre eller venstre side af jeres synsfelt. Sørg altid for at svømme efter et fikspunkt, der er længere fremme end destinationen.



Uge 3 / Træning 2

Opvarmning	Vend dig fra rygliggende til maveliggende 4-6 gange. Svøm en stille tur på cirka 300 meter. Se video
Teknik	Øv dig i at starte fra land - løb med høje skridt (vadning) ud i vandet til lige under hoftehøjde, lav dernæst delfinhop til du ikke kan bunde længere og svøm 20 crawltag i højt tempo. Gentag 4-5 gange. Hold cirka 1 minut pause mellem hver gentagelse. Se video
Kondition	Svøm 2x ca. 500 meter crawl , hvor den anden 500 meter svømmes hurtigere end den første. Hold cirka 30 sekunders pause mellem hver 500 meter.
Afsvømning	Flyd på ryggen og svøm høj rygsvømning . Svøm 10 armtag høj ryg den ene vej og svøm 10 armtag høj ryg den anden vej. Gentag flere gange. Se video

Svømmet distance	Omkring 1400-1600 meter.
------------------	--------------------------

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