

# ÅBENT VAND TRÆNING # 8/16

BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET


For at kunne holde kursen er du nødt til at kigge op fra tid til anden. Sørg for at kigge frem for hver 3. eller 5. vejrtrækning. Med lidt øvelse kan pejling indarbejdes i din svømmerytme, og så vil orientering være en naturlig del af din svømning.



## Uge 4 / Træning 2

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	Øv dig i at starte fra land - <b>løb med høje skridt (vadning) ud i vandet</b> 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. <a href="#">Se video</a>
Kondition	<b>Svøm 4-6x ca. 200 meter crawl</b> , hvor din makker og dig skiftes til at ligge forrest for hver 200 meter. Hold ca. 20-30 sek. Pause mellem hver 200 meter.
Afsvømning	<b>Flyd på ryggen og svøm høj rygsvømning.</b> Svøm 10 armtag høj ryg den ene vej og svøm 10 armtag høj ryg den anden vej. Gentag flere gange. <a href="#">Se video</a>

Svømmet distance	Omkring 1600-1800 meter.
------------------	--------------------------

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