

ÅBENT VAND TRÆNING # 9/16

BEVÆG
DIG FOR
LIVET


En af de store forskelle ved skiftet fra svømmehal til åbent vand er, at hver eneste svømmetur bliver meget mere relativ, fordi den konkrete svømmetur skal ses i forhold til vejret, vandet og ruten. Uforudsigeligheden er den eneste konstant.



Uge 5 / Træning 1

Opvarmning	Lav 5-10 delfin的角度. Svøm en stille tur på ca. 400 meter. Se video
Teknik	Svøm 10-20-30-40-50-40-30-20-10 crawltag. Svøm med højt tempo ved få tag og lavere tempo ved flere tag. Gentag det hele 2 gange med kort pause mellem tagene og de to gentagelser.
Kondition	Svøm ca. 800-1000 meter sammenhængende crawl i roligt tempo med fokus på at trække vejret fremad.
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 1700-1900 meter.
------------------	--------------------------

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