

ÅBENT VAND TRÆNING # 10/16

BEVÆG
DIG FOR
LIVET


I planlægningsøjemed kan loeberute.dk bruges til at få en ide om den distance I vil tilbagelægge, hvis du svømmer efter bestemte fikspunkter på land. Selv om servicen er tænkt til at måle længde på landjorden, virker den fint til at opmåle svømmeruter.



Uge 5 / Træning 2

Opvarmning	Svøm ca. 400 meter i roligt tempo.
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 30-40 crawltag i højt tempo. Gentag 4-5 gange. Hold cirka 1 minut pause mellem hver gentagelse. Se video
Kondition	Svøm 6x ca. 200 meter crawl , hvor du trækker vejret hver anden gang på 1., 3. og 5. 200 meter, mens du trækker vejret hver tredje gang på 2., 4. og 6. 200 meter. Hold cirka 20 sek. Pause mellem hver 200 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 1800-2000 meter.
------------------	--------------------------

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