

ÅBENT VAND TRÆNING # 11/16

BEVÆG
DIG FOR
LIVET


Når I svømmer i åbent vand, vil I opleve at blive trætte eller forpustede som i en svømmehal. Derfor er det vigtigt at kunne tage et hvil og få pusten, selv om der er langt til land. Øv jer i at flyde på ryggen ved hjælp af opdrift fra våddragten. Det er godt at kunne.



Uge 6 / Træning 1

Opvarmning	Svøm 2x ca. 200 meter med hurtigere tempo på den anden 200 meter.
Teknik	Svøm 20 rolige crawltag - 10 hurtige crawltag - 20 rolige crawltag - 10 hurtige crawltag. Gentag det hele 3 gange. Hold ca. 20 sek. Pause mellem hver gentagelse.
Kondition	Svøm ca. 1000-1200 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 1800-2000 meter.
------------------	--------------------------

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