

ÅBENT VAND TRÆNING # 12/16

BEVÆG
DIG FOR
LIVET


Svømmebriller skylles nemmest mens I træder vande, eller svømmer rygsvømning. Når det anbefales at I bevæger jer, skyldes det, at I kan opleve at miste balancen, hvis I begynder at bevæge armene (når I tømmer brillerne) uden at bevæge benene samtidig.



Uge 6 / Træning 2

Opvarmning	Lav 5-10 delfinhop. Svøm en stille tur på ca. 400 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 ca. 200 meter crawl langs med kysten. Gentag 3-4 gange. Hold cirka 1 minut pause mellem hver gentagelse. Se video
Kondition	Svøm 2x ca. 400 meter crawl, hvor den anden 400 meter svømmes hurtigere end den første. Hold ca. 30 sek. Pause mellem hver 400 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 2000-2200 meter.
------------------	--------------------------

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