

# ÅBENT VAND TRÆNING # 13/16

BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET


Under svømning kan I med fordel trække vejret skiftevis til højre og venstre side i crawl - eller løbende skifte vejrtræknings-side. Grunden er simpel: Hvis I kun trækker vejret til den ene side øges risikoen for gnavesår samt belastning af nakke og skuldrer.



## Uge 7 / Træning 1

Opvarmning	Svøm ca. 400 meter i roligt tempo.
Teknik	Svøm ca. 400 meter crawl sammen med din makker, hvor I skiftes til at overhale hinanden.
Kondition	Svøm ca. 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. <a href="#">Se video</a>

Svømmet distance	Omkring 2000 meter.
------------------	---------------------

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