

ÅBENT VAND TRÆNING # 14/16

BEVÆG
DIG FOR
LIVET


Høj rygsvømning er en stilart der nu om dage kun sjældent bruges i svømmehallerne. Men den har fået en renæssance i åbent vand. Det er en god stilart at have øvet sig på. Den giver luft og mulighed for at nyde naturen, mens man bevæger sig. Derfor er den med hver gang.



Uge 7 / 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. 100 meter crawl langs med kysten. Gentag 5-6 gange. Hold cirka 1 minut pause mellem hver gentagelse. Se video
Kondition	Svøm 4-5x ca. 300 meter crawl. 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 :-)
---	---