

# ÅBENT VAND TRÆNING # 15/16

BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET


*Svøm altid med en badehætte i en tydelig farve og svøm altid med en ligeledes synlig havtaske. Uanset dit niveau er det vigtigt at svømme under forhold, hvor du og din svømmemakker har overskud. Brug altid våddragt når vandtemperaturen er 18 grader eller derunder.*



## Uge 8 / Træning 1

|            |   |
|------------|---|
| Opvarmning | Vend dig fra ryg- til maveliggende 4-6 gange. Svøm ca. 400 meter stille og roligt. <a href="#">Se video</a>   |
| Teknik     | <b>Svøm 10-20-30-40-50-40-30-20-10 crawltag.</b> Svøm med højt tempo ved få tag og lavere tempo ved flere tag. Hold ca. 10-15 sek. pause mellem hvert sæt armtag. Gentag det hele 2 gange med ca. 30 sek. pause mellem de to gentagelser. |
| Kondition  | <b>Svøm 4x ca. 300 meter crawl.</b> Den 1. og 3. 300 meter svømmes i roligt tempo, mens den 2. og 4. 300 meter svømmes i højt tempo. Hold ca. 20-30 sek. pause mellem hver 300 meter.   |
| Afsvømning | <b>Flyd på ryggen og svøm høj rygsvømning.</b> 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>  |

|                         |                          |
|-------------------------|--------------------------|
| <b>Svømmet distance</b> | Omkring 2000-2200 meter. |
|-------------------------|--------------------------|

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