

ÅBENT VAND TRÆNING # 16/16

BEVÆG
DIG FOR
LIVET


Brandmanden foretrækker koldt vand, og opholder sig derfor oftest på dybt vand. Ved fralandsvind føres det varme overfladevand til havs og erstattes af det nedefra kommende koldere vand – og derved dukker flere brandmænd op ved kysten.



Uge 8 / Træning 2

Opvarmning	Lav 5-10 delfinhop. Svøm en stille tur på ca. 400 meter. Se video
Teknik	Svøm 50 crawltag , hvor du trækker vejret hver anden gang og 50 crawltag, hvor du trækker vejret hver 3. gang. Gentag det hele 2-3 gange og hold ca. 30 sek. pause mellem hver gentagelse. Se video
Kondition	Svøm 1400-1600 meter crawl i roligt tempo med fokus på at trække vejret fremad.
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 2200 meter.
------------------	---------------------

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