

ÅBENT VAND TRÆNING # 1/16

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Start med at udpege nogle pejlemærker langs bredden, som I vil svømme efter. Mål evt. op, så I ved, hvor langt I har svømmet, når I har svømmet én gang frem og tilbage. Brug altid de samme pejlemærker.



Uge 1 / Træning 1

Opvarmning	Gå stille og roligt i vandet. Dyp dig under og start ud med at vænne dig til vandet i våddragten. Dyp også ansigtet. Se dernæst om du kan dykke ned på bunden og tag en sten, musling, tang eller sand med op. Tjek at udstyret sidder, som det skal. Se video
Teknik	Øv delfinhop. Dernæst flyd på ryggen og flyd på maven. Vend fra mave til ryg og tilbage igen. Se video med Delfinhop – Se video med ryg- til maveliggende
Hovedserie	Svøm crawl med hhv. 10-20-30-40-50-40-30-20-10 armtag mellem hver pause. Målet er at øge den distance, du kan svømme uden at stoppe op. Hold kort pause mellem hvert antal tag. Gentag flere gange.
Afsvømning	Flyd på ryggen og svøm høj rygsvømning. 10 tag den ene vej og 10 tag den anden vej. Gentag flere gange. Se video

Svømmet distance	Omkring 700-800 meter ved flere gentagelser af konditionsserie og afsvømning
-------------------------	--

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

ÅBENT VAND TRÆNING # 2/16

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Mens I svømmer, så prøv at mærk efter om I kan fornemme vandets bevægelse. Er der roligt vand, kan det være svært at fornemme. Er der blæst, er det nemmere. Fornem på jeres bevægelse om I ligger på en bølgetop eller i en bølgedal.



Uge 1 / Træning 2

Opvarmning	Lav 5 delfinhop og svøm så crawl 50 tag langs kysten, vend om og svøm tilbage. Gentag et par gange. Se video
Teknik	Vend dig fra mave til ryg og tilbage igen et par gange. Svøm derefter 4x 15 crawltag frem og tilbage, hvor du løfter hovedet og kigger frem ved vejtrækningen. Se video med ryg- til maveliggende – Se video om at kigge frem ved vejtrækning
Hovedserie	Svøm 30 crawltag, hvor du trækker vejret hver 2. gang og 30 crawltag, hvor du trækker vejret hver 3. gang. Gentag et par gange. Svøm dernæst i 10 minutter uden pause stille og roligt tempo. Øv dig i at kigge frem ved vejtrækningen. Se video
Afsvømning	Flyd på ryggen og svøm høj rygsvømning. 10 tag høj ryg, vend om på maven og svøm 10 tag crawl den anden vej. Gentag flere gange. Se video

Svømmet distance	Omkring 700-800 meter.
------------------	------------------------

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

ÅBENT VAND TRÆNING # 3/16

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

I skal altid være parate til at justere jeres træning til dagens forhold. Er der bølger så benyt muligheden for at lege. Prøv at svøm med/mod strøm i bølger. Er der helt fladt vand er det oplagt med zen eller teknikøvelser.



Uge 2 / Træning 1

Opvarmning	Lav 5-10 delfinhop og svøm så 50-70 crawltag langs kysten, vend om og svøm tilbage. Gentag et par gange. Se video
Teknik	Vend dig fra mave til ryg og tilbage igen et par gange. Øv dig i at kigge frem, når du svømmer. Tag 4x 20 crawltag, hvor du svømmer frem og tilbage. Løft hovedet og kig frem ved vejtrækning. Hold cirka 20 sekunders pause mellem hvert 20. tag. Se video med ryg- til maveliggende – Se video om at kigge frem ved vejtrækning
Hovedserie	Svøm 3-4x ca. 200 meter crawl i roligt tempo, hvor du øver dig i at kigge frem ved hver vejtrækning. Svøm dernæst 6-8 gange 20 crawltag i højt tempo langs kysten. Hold pause i cirka 20 sek. ml. hvert 20. tag. Se video
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. Se video

Svømmet distance	Omkring 1000-1200 meter.
------------------	--------------------------

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

ÅBENT VAND TRÆNING # 4/16

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Husk at nyde det område I svømmer i. Brug fx afsvømningen til at fornemme lyset og vinden på netop den dag I svømmer og sammenlign evt. med tidligere oplevelser.



Uge 2 / Træning 2

Opvarmning	Vend dig fra rygliggende til maveliggende 4-6 gange. Svøm en stille tur på ca. 300 meter. Se video
Teknik	Svøm sammen med din makker 2-3x ca. 200 meter crawl, hvor I skiftes til at overhale hinanden.
Kondition	Svøm 50 crawltag, hvor du trækker vejret hver 2. gang og 50 crawltag, hvor du trækker vejret hver 3. gang. Gentag et par gange og hold cirka 20 sekunders pause mellem hvert sæt. Svøm i 10 minutter uden pause stille og roligt tempo. Kig frem ved vejtrækningen. Se video med vejtrækning hver 2. og 3. gang - Se video om at kigge frem ved vejtrækning
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 1000-1200 meter.
------------------	--------------------------

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

ÅBENT VAND TRÆNING # 5/16

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Der er en rytme i åbent vand, men vind og strømforhold påvirker hver gang. For at kunne svømme i høj sø uden at sluge vand, skal I mærke vandets rytme og arbejde med den. Øv jer i at ramme rytmen, så I kan trække vejret frit.



Uge 3 / Træning 1

Opvarmning	Lav 5-10 delfinhop. Svøm 80 crawltag langs kysten, vend om og svøm tilbage. Gentag et par gange. Se video
Teknik	Svøm sammen med din makker 4x ca. 100 meter crawl, hvor I skiftes til at overhale hinanden.
Kondition	Svøm ca. 6-800 meter crawl sammenhængende i roligt tempo. Kig frem ved hver vejtrækning. Se video
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. Se video

Svømmet distance	Omkring 1200-1400 meter.
------------------	--------------------------

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

ÅBENT VAND TRÆNING # 6/16

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

For at svømme lige bør I svømme efter et fikspunkt i horisonten. Svømmer I langs en meget lige bred, vil fikspunktet typisk være yderst i højre eller venstre side af jeres synsfelt. Sørg altid for at svømme efter et fikspunkt, der er længere fremme end destinationen.



Uge 3 / Træning 2

Opvarmning	Vend dig fra rygliggende til maveliggende 4-6 gange. Svøm en stille tur på cirka 300 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 20 crawltag i højt tempo. Gentag 4-5 gange. Hold cirka 1 minut pause mellem hver gentagelse. Se video
Kondition	Svøm 2x ca. 500 meter crawl , hvor den anden 500 meter svømmes hurtigere end den første. Hold cirka 30 sekunders pause mellem hver 500 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 1400-1600 meter.
------------------	--------------------------

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

ÅBENT VAND TRÆNING # 7/16

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

For at holde kursen ved lange lige stræk bør I finde visuelle pejlemærker i horisonten. Det kan være lettere at pejle efter former og kontraster fremfor egentlige genstande. Skal I krydse en fjord eller svømme over en sø ska pejlemærket være midt i jeres synsfelt.



Uge 4 / Træning 1

Opvarmning	Vend dig fra rygliggende til maveliggende 4 gange og lav 4 delfinhop. Svøm en stille tur på ca. 400 meter. Se video med ryg- til maveliggende – Se video om delfinhop
Teknik	Svøm sammen med din makker 3x ca. 200 meter crawl , hvor I skiftes til at overhale hinanden. Hold cirka 30 sek. Pause mellem hver 200 meter.
Kondition	Svøm crawl så langt I kan på 20 minutter. Svøm i roligt tempo. Kig med mellemrum fremved vejtrækning.
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. Se video

Svømmet distance	Omkring 1600-1800 meter.
-------------------------	--------------------------

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

ÅBENT VAND TRÆNING # 8/16

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

For at kunne holde kursen er du nødt til at kigge op fra tid til anden. Sørg for at kigge frem for hver 3. eller 5. vejrtrækning. Med lidt øvelse kan pejling indarbejdes i din svømmerytme, og så vil orientering være en naturlig del af din svømning.



Uge 4 / Træning 2

Opvarmning	Lav 5-10 delfinhop. Svøm 80 crawltag langs kysten, vend om og svøm tilbage. Gentag et par gange. 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 20 crawltag i højt tempo. Gentag 4-5 gange. Hold cirka 1 minut pause mellem hver gentagelse. Se video
Kondition	Svøm 4-6x ca. 200 meter crawl , hvor din makker og dig skiftes til at ligge forrest for hver 200 meter. Hold ca. 20-30 sek. Pause mellem hver 200 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 1600-1800 meter.
------------------	--------------------------

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

ÅBENT VAND TRÆNING # 9/16

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

En af de store forskelle ved skiftet fra svømmehal til åbent vand er, at hver eneste svømmetur bliver meget mere relativ, fordi den konkrete svømmetur skal ses i forhold til vejret, vandet og ruten. Uforudsigeligheden er den eneste konstant.



Uge 5 / Træning 1

Opvarmning	Lav 5-10 delfinhop. Svøm en stille tur på ca. 400 meter. Se video
Teknik	Svøm 10-20-30-40-50-40-30-20-10 crawltag. Svøm med højt tempo ved få tag og lavere tempo ved flere tag. Gentag det hele 2 gange med kort pause mellem tagene og de to gentagelser.
Kondition	Svøm ca. 800-1000 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. Se video

Svømmet distance	Omkring 1700-1900 meter.
------------------	--------------------------

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

ÅBENT VAND TRÆNING # 10/16

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

I planlægningsøjemed kan loeberute.dk bruges til at få en ide om den distance I vil tilbagelægge, hvis du svømmer efter bestemte fikspunkter på land. Selv om servicen er tænkt til at måle længde på landjorden, virker den fint til at opmåle svømmeruter.



Uge 5 / Træning 2

Opvarmning	Svøm ca. 400 meter i roligt tempo.
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 30-40 crawltag i højt tempo. Gentag 4-5 gange. Hold cirka 1 minut pause mellem hver gentagelse. Se video
Kondition	Svøm 6x ca. 200 meter crawl , hvor du trækker vejret hver anden gang på 1., 3. og 5. 200 meter, mens du trækker vejret hver tredje gang på 2., 4. og 6. 200 meter. Hold cirka 20 sek. Pause mellem hver 200 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 1800-2000 meter.
------------------	--------------------------

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

ÅBENT VAND TRÆNING # 11/16

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Når I svømmer i åbent vand, vil I opleve at blive trætte eller forpustede som i en svømmehal. Derfor er det vigtigt at kunne tage et hvil og få pusten, selv om der er langt til land. Øv jer i at flyde på ryggen ved hjælp af opdrift fra våddragten. Det er godt at kunne.



Uge 6 / Træning 1

Opvarmning	Svøm 2x ca. 200 meter med hurtigere tempo på den anden 200 meter.
Teknik	Svøm 20 rolige crawltag - 10 hurtige crawltag - 20 rolige crawltag - 10 hurtige crawltag. Gentag det hele 3 gange. Hold ca. 20 sek. Pause mellem hver gentagelse.
Kondition	Svøm ca. 1000-1200 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. Se video

Svømmet distance	Omkring 1800-2000 meter.
------------------	--------------------------

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

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 :-)
---	---

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 vejtræknings-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. Se video

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

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

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 :-)
---	---

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. Se video
Teknik	Svøm 10-20-30-40-50-40-30-20-10 crawltag. 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	Svøm 4x ca. 300 meter crawl. 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	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. Se video

Svømmet distance	Omkring 2000-2200 meter.
-------------------------	--------------------------

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

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 :-)
---	---