

CRAWL-TRÆNING # 2/3

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Ord og forkortelser du skal være opmærksom på:
prog = progressivt > din fart skal stige i løbet af serien
aerob = uden ilt > træning der øger din mælkesyre-tærskel



Program nr. 2: Teknik + kondition

Opvarmning	<p>400 meter med finner svømmes som [75 crawl + 25 ikke-crawl (x4)] - Vælg et fokus på hver 75 i crawl (fx rotation, udblæsning, vejrtrækning osv.)</p> <p>4 x 50 crawl med snorkel - Fokus på afslutning af armtag. Svøm 25 med lange armtag og let tryk + 25 m med HÅRDT armtag. Sørg for at have samme afslutning. Hold 20 sekunders pause mellem hver 50 m.</p>
Teknik	<p>6 x 50 crawl prog 1-3 – Du skal tæller dine armtag OG holder øje med din tid. Antallet af armtag må ikke stige mere end 2 - og højst 4, når du sætter farten op. Det kan du styre ved at arbejde med effektiv afslutning af armtagene - også i høj fart. Prøv dig frem.</p>
Kondition	<p>8 x 75 eller 8 x 100 crawl (afhængig af dit niveau) – Forholdet ml. arbejde/hvile skal være ca. 1/1. Dvs. du skal holde lige så lang pause som det tager dig at svømme 75/100 m.</p> <p>Svøm på bedst mulige tid uden at gå død og hold SAMME tid hele vejen. Når du har 8, skal du til gengæld være helt færdig. Hvis du fx svømmer distancen på ca. 1.30, skal du starte 3.00. Svømmer du ca. 2.00, skal du starte 4.00.</p> <p>Målet er at FLYTTE din aerobe tærskel ved at arbejde med din maksimale iltoptagelse. Målet er IKKE at se, hvor lidt pause, du kan holde. Svøm evt. med finner. Så svømmere du hurtigere og skal bare tilpasse pausen til det.</p>
Udsvømning	<p>400 med finner [50 crawl + 25 ben + 25 anden stilart (x4)] – Brug udsvømningen til at genfinde din vandføling og din teknik efter den hårde serie.</p>

Meter / tid

I alt 1900-2100 meter (afhængig af konditionsserie) / ca. 45-50 minutter.