

Svømmetrening – Gla'svømmer 1 – program b – en gang pr. uke

1. uke Svøm rolig i 5-10 minutter.

Svøm 2 x 150 m, pause etter behov.

Gli 1-2 lengder på rygg eller mage.

2. uke Svøm rolig 5-10 minutter.

Svøm 4 x 75 m, pause etter behov.

3. uke Svøm rolig 5-10 minutter.

Svøm 3 x 150 m, pause etter behov.

Svøm 4 x 25 m, hvorav to anbefales på rygg. Pause etter behov.

Svøm rolig 100 m på mage eller rygg.

4. uke Svøm rolig 5-10 minutter.

Svøm 2x 200 m, pause etter behov.

Svøm 5 x 50 m, pause etter behov.

Svøm rolig 100 m.

5. uke Svøm rolig 5-10 minutter

Svøm 4 x 150 m, pause etter behov.

Svøm 4 x 25 m, pause etter behov.

Svøm rolig 100 m.

6. uke Svøm rolig 500 m (mest mulig sammenhengende).

Svøm 10 x 25 m, pause etter behov.

Svøm 2 x 250 m pause etter behov.

Svøm rolig 100 m.

7. uke Svøm rolig 5-10 minutter

Svøm 25 m, kort pause

Svøm 50 m, kort pause

Svøm 75 m, kort pause

Svøm 50 m, kort pause

Svøm 25 m, kort pause

Svøm rolig 5 x 50 m, pause etter behov.

Svøm rolig 200 m.

8. uke Svøm rolig 500 m.

Svøm 10 x 25 m, kort pause.

Svøm 2 x 150 m, pause etter behov.

Svøm 2 x 50 m, kort pause.

Svøm rolig 200 m.