

Svømmetrening – Gla'svømmer 1

Økt 1	Beskrivelse	Hvile	Meter
Oppvarming	Svøm 8 lengder med din favoritt svømmeart uten hvile	1 min maks	200m
Ferdighets utvikling	Svøm 4 lengder med din tredje favoritt svømmeart.	30 sekunder etter hver lengde.	100m
Hovedserie	Svømme 12 lengder med 2 forskjellig svømmeart. Bytte hver 2 lengder. Svømme 10 lengder og veksler mellom 2 svømmeart. Svøm 4 lengder uten hvile.	20 sekunder etter hver lengde.	650m
Svøm rolig ned	Bruk en annen svømmeart for armtak og beinspark – 4 lengder	Rolig tempo, ingen pause.	100m
Total			1050m

TRENERENS TIPS FOR DENNE ØKT

OPPVARMING

Kjenn at vannet støtter opp under deg.

FERDIGHETS UTVLING

Se deg rundt bassenget om det er noen som svømme med god teknikk? I så fall kopiere det de gjør.

HOVEDSERIE

Du bør være litt andpusten etter hver 2 lengder

Tenk hvordan formen din vil øke ved bruk av to forskjellig svømmeart og ulike muskelgrupper.

Hold beina lang med spisset føtter og tær på rygg og crawl.

På bryst peker føttene ut samtidig som de sparker tilbake og runde.

Bruk et Brett for å holde beina horisontalt.

Strekk hånden på iset i vannet på crawl og rygg.

Strekk frem med armene med ansiktet i vannet på bryst.

SVØM ROLIG NED

Ha litt moro med dette.

Bare tenk på å prøve å koordinere beina og armene.