

## Svømmetrening – Gla'svømmer 1

Økt 2	Beskrivelse	Hvile	Meter
Oppvarming	Svømme 12 lengder med din favoritt svømmearter uten hvile. Holde dine tak lang og jevn	1 min maks	300m
Ferdighets utvikling	Svømme 8 lengder med din nest favoritt svømmearter. Hver 2 lengder veksler mellom å holde et Brett og svøm beinspark i 2 lengder og holder et Brett mellom beina og bruke armene for 2 lengder	15 sekunder etter hver lengde.	200m
Hovedserie	Svømme 24 lengder og bruk din favoritt svømmearter. Endre tempo gjennom vekselvis 1 rask og 1 sakt lengde.	30 sekunder etter 2 lengder.	600m
Svøm rolig ned	Hold et Brett foran deg og svøm beinspark 4 lengder ved hjelp av en kombinasjon av ulike tak.	Rolig tempo, ingen pause.	100m
Total			1200m

### TRENERENS TIPS FOR DENNE ØKT

#### OPPVARMING

En skånsom oppvarming for å starte økten.  
Målet er å holde tak lang og avslappet.

#### FERDIGHETS UTVILING

Når du sparker på crawl eller bryst hold et Brett med armene fullt utvidet.  
På ryggen prøver å utvide den ene armen over hodet i en streket stilling, den andre armen ved din side. Hvis dette er for vanskelig, hold armene ved siden av deg.

#### HOVEDSERIE

Vær forberedt på en hard økt.  
Svøm den første lengden rett under maksimal hastighet.  
Bruk andre lengde som restitusjon.  
Prøv å føle forskjell mellom det raske og restitusjon lengder.  
På restitusjon lengden fokusere på pusten din.

#### SVØM ROLIG NED

Vær stolt over at du har gjennomført en god økt.