

Svømmetrening – Gla'svømmer 1

Økt 3	Beskrivelse	Hvile	Meter
Oppvarming	Svøm i 10 minutter med svømmeart etter eget valg uten hvile	1 min etter 10 minutter.	250m
Ferdighets utvikling	Svømme 8 lengder med svømmeart etter eget valg	15 sekunder etter hver lengde.	200m
Hovedserie	Svøm 9 lengder med samme svømmeart som du valgte i ferdighets utvikling. Hold et Brett og svømme med beinspark 4 lengder med samme svømmeart. Svøm 9 lengder ved hjelp av samme svømmeart som ovenfor	30 sekunder etter hver 3 lengder.	550m
Svøm rolig ned	Svømme 10 lengder bruker et annet slag enn ovenfor	Rolig tempo, ingen pause.	250m
Total			1250m

TRENERENS TIPS FOR DENNE ØKT

OPPVARMING

Prøv å slappe av og begynne å forberede hodet for økten som kommer.
Lag en mental oppsummering av dine mål og fokusere på hva du vil oppnå.

FERDIGHETS UTVLING

Hvis du svømmer crawl eller rygg, bruk enkel arm drill.
På crawl start i helt strukket stilling, holde en arm helt ut og gjøre enkel arm crawl; bytte armer hver lengde, bruke bena til å hjelpe balansen.
På rygg holde en arm ved siden og gjøre enkel arm crawl; bytte armer hver lengde og bruke bena til å hjelpe balansen.
På bryst svømmer med to beinspark til hver arm tak.

HOVEDSERIE

- Prøv å svømme 3 lengder på rad i et jevnt tempo.
 - Husk å svømme ganske hardt og forventer å bli andpusten etter hver svøm.
 - Hvis du gjør crawl eller rygg konsentrer deg om å ha løs ankler.
- På bryst peker føttene ut samtidig som de sparker tilbake og rundt til full forlengelse.

SVØM ROLIG NED

Prøv å holde tak lang og avslappet.