

Svømmetrening – Gla'svømmer 1

Økt 5	Beskrivelse	Hvile	Meter
Oppvarming	Svøm i 5 minutter med svømmeart etter eget valg uten hvile	Etter 5 minutter etter behov	250m
Ferdighets utvikling	Svøm 6 lengder og bruk din favoritt svømmeart.	15 sekunder etter hver lengde.	150m
Hovedserie	Svømme 20 lengder og bruk din favoritt svømmeart med variasjon av intensitet.	Etter behov	500m
Svøm rolig ned	Svømme 12 lengder og endre din svømmeart hver lengde uten hvile.	Rolig tempo, ingen pause.	300m
Total			1200m

TRENERENS TIPS FOR DENNE ØKT

OPPVARMING

Bare slapp, tom hodet for all jobb og nytte støtten ved vannet.

FERDIGHETS UTVILING

Prøv å holde dine tak lange og avslappet.

Tell antall tak hver lengde og prøv å redusere.

HOVEDSERIE

Av og telle antall slag for en lengde og sammenligne dette med hva du gjorde i ferdighets utvikling seksjon - justere tak om nødvendig.

SVØM ROLIG NED

Fokusere på å holde tak lang og sakte.

- Forsøk å etablere en rytme som du kan vedlikeholde.
- Tenk på å svømme på toppen av vannet.