

Svømmetrening – Gla'svømmer 1

Økt 6	Beskrivelse	Hvile	Meter
Oppvarming	Svøm i 5 minutter vekslende mellom crawl og rygg hver lengde uten hvile	Etter 5 minutter etter behov	250m
Ferdighets utvikling	Svøm i 10 minutter med Svømmearter etter eget valg uten hvile. Prøv å svømme så langt du kan i 10 minutter.	Etter 10 minutter etter behov	600m
Hovedserie	Hold en Brett mellom beina og bare bruk armene i 8 lengder. Bruk din favoritt svømmearter. Hold en Brett foran deg og spark i 6 lengder med svømmearter etter eget valg. Svøm 8 lengder med samme svømmearter	15 sekunder etter hver lengde	550m
Svøm rolig ned	Svømme 12 lengder vekslende mellom dine to favoritt svømmearter hver lengde uten hvile.	Rolig tempo, ingen pause	300m
Total			1700m

TRENERENS TIPS FOR DENNE ØKT

OPPVARMING

Gjør tak lange.

Fokusere å skyve vannet i motsatt retning som du ønsker å svømme.

FERDIGHETS UTVILING

Her er avstanden din hovedprioritet, men husk at svømming jevntvil bli mer effektiv.

- Prøv å holde et jevnt tempo istedenfor å starte i full fart.

Husk den distanse som du klarte å svømme.

HOVEDSERIE

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 beina til å hjelpe balansen.

På rygg holde en arm ved siden og gjøre enkel arm crawl; bytte armer hver lengde og bruke beina til å hjelpe balansen.

SVØM ROLIG NED

Nyt Vannet. Du har fortjent det.