

Svømmetrening – Nybegynner

Økt 6	Beskrivelse	Hvile	Meter
Oppvarming	Svømme 10 lengder vekslende mellom rygg og crawl eller bryst uten hvile	1 min maks	250m
Ferdighets utvikling	Hold et Brett foran deg og svøm beinspark i 4 lengder. Hver halve lengden veksler mellom rask og sakt tempo.	30 sekunder etter hver lengde.	100m
Hovedserie	Svøm i 5 minutter uten hvile. Legg merke til hvor mange lengder du svømme. Svømme 10 lengder og endre tempo mellom 1 hard lengde og en rolig lengde.	Etter behov/Etter 5 lengder.	500m
Svøm rolig ned	Svøm 4 lengder uten hvile	Rolig tempo, ingen pause.	100m
Totalt			950m

TRENERENS TIPS FOR DENNE ØKT

OPPVARMING

Bare nyt å være i vannet.

Kjenn at vannet støtter opp under deg.

Slapp av og prøv å kjenn at vannet hjelper deg. Ikke kjemp mot det.

FERDIGHETS UTVILING

Fokus på å holde spark kontinuerlig.

Hvis du gjør rygg eller crawl konsentrere deg om løs ankler med spisse tær.

På bryst spark tilbake med vristen og presse mot vannet.

Avslutt med beina forlenget og sammen.

Sparke så hardt du kan en halv lengde og deretter svøm sakte resten av lengden.

HOVEDSERIE

Det viktigste aspektet her er å fullføre distansen, ikke bekymre deg for tiden.

Fortsatt prøver å fokusere på god teknikk.

Svøm en lengde ganske hardt etterfulgt av en sakt lengde.

Prøv å føle en forskjell mellom den raske lengde og den rolige lengde.

SVØM ROLIG NED

Prøv å se bildet i tankene dine om hvordan taket bør se ut og prøv å kopiere.

Tenk på rytme og å slappe av.