

Svømmetrening – Nybegynner

Økt 1	Beskrivelse	Hvile	Meter
Oppvarming	Svøm i 3 minutter med svømmeart etter eget valg - uten hvile	1-3 Min	Ca 150m
Ferdighets utvikling	Hold et Brett foran deg og svøm beinspark 4 lengder - beinspark etter eget valg.	Liten pause etter hver lengde	100m
Hovedserie	Svøm 8 lengder med svømmeart etter eget valg (200m). Svøm evt flere runde om du ønsker	Liten pause etter 2 lengder.	200m
Svøm rolig ned	Svøm 2 minutter med svømmeart etter eget valg - uten hvile	Rolig tempo, ingen pause.	Ca 100m
Totalt			550m

TRENERENS TIPS FOR DENNE ØKT

OPPVARMING

Tøm hodet for all jobb eller andre problemstillinger.
Kjenn at vannet støtter opp under deg.

FERDIGHETS UTVLING – beinspark

Hvis du svømmer på ryggen prøver å holde armene ved siden av deg.
Pek føttene og tærne helt ut når du sparker og lage plask bak deg.
På bryst eller crawl bruk et Brett til å hjelpe deg.
På crawl skal du hold beina nesten rett med spisse føtter og tær.
På bryst avslutt beinspark med beina helt forlenget og sammen.

HOVEDSERIE

Prøv å holde armtakene lange og smidige.
Tell antall armtak det tar å fullføre en lengde og så prøve å redusere det.
Svøm hovedserien på 8 lengder så mange ganger du føler for.

SVØM ROLIG NED

Tenk på pusten din. Fokuser på god pusting gjennom hele økten.
Slapp av og strekk ut.