

## Svømmetrening – Nybegynner

Økt 2	Beskrivelse	Hvile	Meter
Oppvarming	Svøm 6 lengder med svømmearter etter eget valg - uten hvile	1 Min maks	150m
Ferdighets utvikling	Svøm 4 lengder av din favoritt svømmearter. Fokus på teknikk og drills	Etter behov	100
Hovedserie	Hold et brett foran deg og svøm beinpark 8 lengder – valgfri svømmearter.	Etter hver lengde inntil pusten returnerer til normal	200m
Svøm rolig ned	Svøm i 2 minutter med valgfri svømmearter - uten hvile	Rolig tempo, ingen pause.	100m
Totalt			550m

### TRENERENS TIPS FOR DENNE ØKT

#### OPPVARMING

Fokus på å være rolig i vannet.

Prøv å være vannrett.

Bli kvitt bekymringer om arbeid fordi dette er "din tid".

#### FERDIGHETS UTVILING

Tenk på hvordan du beveger deg gjennom vannet.

Føler du at du kjemper mot vannet eller er du i stand til å bruke vannet til å hjelpe deg?

Husk at å bevege deg i en bestemt retning du må skyve vann i motsatt retning.

#### HOVEDSERIE

Bruk et brett (holdt over magen for rygg) og fokusere bare på beinets bevegelser.

Hvis du gjør crawl eller rygg konsentrer deg om å ha løs ankler.

På bryst vinkle du føttene ut når de sparker bakover.

Fokus på intensitet i aktiviteten.

Må lære å være litt andpusten hver gang du har svømt 2 lengder.

#### SVØM ROLIG NED

Visualiser bevegelsene og prøv å gjenta det.

Tenk på rytme og avspenning.