

## Svømmetrening – Nybegynner

Økt 3	Beskrivelse	Hvile	Meter
Oppvarming	Svøm kontinuerlig i 5 minutter - ta en pause eller endre svømme art hvis du blir sliten	1 min maks	Ca 300m
Ferdighets utvikling	Hold et brett foran deg og svøm beinspark 4 lengder med svømmeart etter eget valg.	30 sekunder etter hver lengde	100m
Hovedserie	Svømme 8 lengder med svømmeart etter eget valg.	Etter 2 lengder frem til pusten din går tilbake til normal	200m
Svøm rolig ned	På ryggen, hold et brett over knærne og svøm beinspark 2 lengder	Rolig tempo, ingen pause.	50m
Totalt			650m

### TRENERENS TIPS FOR DENNE ØKT

#### OPPVARMING

Tell antall lengder som du gjør. Dette vil være et mål for fremtidige økter.  
Prøv å være avslappet og svømme i et jevnt tempo.

#### FERDIGHETS UTVILING

Prøv å være vannrett i vannet.  
Hold kroppen lang og tynn.  
Beina nesten rett med spisse tå.  
Prøv å skape litt turbulens bak deg.

#### HOVEDSERIE

Fokuser på å holde tak lang og sakte.  
Forsøk å etablere en rytme som du kan opprettholde.  
Prøv å svømme på toppen av vannet.

#### SVØM ROLIG NED

Tøm tankene og bare kjenn at vannet støtter opp under deg.  
Prøv å slappe av i vannet.