

Svømmetrening – Nybegynner

Økt 4	Beskrivelse	Hvile	Meter
Oppvarming	Svøm i 5 minutter med svømmeart etter eget valg. Svøm uten hvile og endre svømmeart halvveis gjennom.	1 Min maks	Ca 250m
Ferdighets utvikling	Spark fra basseng veggen og gli på ryggen med armene langs siden og flyt på ryggen. Gjenta 8 ganger og øke avstanden hver gang. Hold et Brett hvis nødvendig.	30-60 sekunder etter hver gli	
Hovedserie	På ryggen, hold et Brett over knærne og svøm beinspark 6 lengder. Etterpå svøm 4 lengder med ryggsømming	30 sekunder etter hver lengde.	250m
Svøm rolig ned	Svøm 4 lengder uten hvile	Rolig tempo, ingen pause.	100m
Totalt			600m

TRENERENS TIPS FOR DENNE ØKT

OPPVARMING

Kjenn at vannet støtter opp under deg.
Arbeid med vannet og ikke mot den, prøv å slapp av.

FERDIGHETS UTVILING

Gli på overflaten av vannet.
Kjenn hvordan du beveger deg raskt gjennom vannet etter hvert tak.

HOVEDSERIE

Prøv å holde hoftene høyt i vannet
Pek føttene bort fra deg.
Hold beina dine lange og nesten rett.
Lag et liten plask med tærne.
Hold hodet stille og se rett opp til taket
Armen skal gå inn i en fullt utvidet stilling bak hodet.

SVØM ROLIG NED

Tenk på rytme, å slappe av og pusting.
Pust regelmessig.