

## Svømmetrening – Nybegynner

Økt 5	Beskrivelse	Hvile	Meter
Oppvarming	Svøm i 3 minutter uten hvile	1 Min maks	Ca 150m
Ferdighets utvikling	Hold et Brett foran deg og svøm beinspark 4 lengder. Fokuser på store beinspark som fører deg lengst mulig frem per spark	15 sekunder etter hver lengde.	100m
Hovedserie	Svøm 8 lengder. Prøv å øke hastigheten hver 2 lengde. Reduser antall tak du bruker hver lengde ved å strekke deg så langt du kan. Hold et Brett foran deg og svøm beinspark i 4 lengder, bruk crawl spark. Svøm 8 lengder med svømmeart etter eget valg. Svømme uten hvile og veksler mellom 1 lengde sakte og en lengde rask	Hver 2 lengder frem til pusten går tilbake til normal.  Etter 2 lengder frem til pusten.	500m
Svøm rolig ned	Svøm beinspark 4 lengder på rygg uten hvile. Hold et Brett over brystet eller knærne hvis ønskelig	Rolig tempo, ingen pause.	100m
Totalt			850m

### TRENERENS TIPS FOR DENNE ØKT

#### OPPVARMING

Tenk på taket og prøver å svømme jevnt med liten plask  
På slutten av hver lengde prøve å snu uten å sette føttene på bunnen.

#### FERDIGHETS UTVILING

Prøv å redusere antall tak.  
Lag lange tak.  
Forsøk å trekke og spark litt hardere hver gang.

#### HOVEDSERIE

Fokus på din tak og ha som mål å svømme med tempo.  
Du bør puste ganske tung når du er ferdig med hver 2 lengder.  
På crawl eller rygg prøve å holde beina nesten rett og pekeføttene og tærne vekk fra deg.  
På bryst, spark hardt bakover og avslutt med beina sammen, helt forlenget.  
Å kunne forandre tempo er en god indikator på at teknikk og kondisjon er blitt bedre.

#### SVØM ROLIG NED

Bare slapp av.  
Fokuser på pusten din og tar sikte på at pusten skal vende tilbake til normalen i løpet av denne øvelsen.