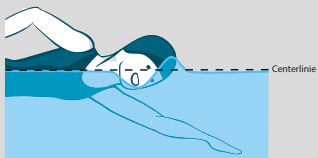


Del	Tid	Beskrivelse	Mål og fokuspunkter
Opvarmning	5 min	Valgfri svømning.	
Teknikøvelse Vejtrækning	5 min	<p><i>Skift imellem de to øvelser 2-4 gange.</i></p> <p>1. Hold fast i kanten med begge hænder, stræk dig ud og lig i overfladen og lav crawlben/plaskeben. Træn en rytmisk vejtrækning. Træk vejret ind på 3 sek, læg hovedet ned i vandet, og hold vejret i 3 sek. Pust til sidst ud under vand i 3 sek. Gentag.</p> <p>2. Hold fast i kanten med begge hænder, stræk dig ud i overfladen og lav crawlben. Træn vejtrækning til siden. Drej hovedet, så et øre er i vandet, og munden er helt tæt på vandoverfladen. Træk vejret ind, drej hovedet ind imellem armene og ned i vandet, så næsen peger lige ned imod bunden. Pust ud under vandet og gentag i et roligt tempo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Målet med øvelserne er at kunne kontrollere en konstant rytmisk vejtrækning. Fokus er at holde vejret og puste ud, gennem næsen under vandet, så du over vandet kun skal fokusere på at trække luft ind. 
Sammenhængende svømning	5 min	Valgfri svømning på maven med fokus på rolig vejtrækning, vejrholdning og udånding under vandet.	
Teknikøvelse Balance	10 min	<p><i>Skift imellem de tre øvelser 2-4 gange.</i></p> <p>1. Flyd skiftevis på maven, ryggen. Lig som et X. Forsøg også at flyde på siden.</p> <p>2. Hold armene langs siden og sæt af fra kanten under vand. Kig mod bunden og pust luft ud gennem næsen. Glid så langt du kan, når farten aftager svømmer du til den anden ende og gentager øvelsen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Målet med øvelserne er at kunne holde en vandret linje fra hoved til fod, så du skaber mindst mulig modstand for dig selv. Fokus er at spænde i kroppens core, så du skaber en lige vandret linje fra hoved gennem ryggen og ned hofte og ben.
Sammenhængende svømning	5 min	Valgfri svømning med fokus på den vandrette kropsposition og hovedet nede i vandet, mens næsen peger lige ned imod bunden.	

BONUSBOKS

Hold ro i teknikøvelserne og brug så lang tid som muligt i hver position.

LÆG MIG VENLIGST TILBAGE EFTER BRUG – TAK

BEVÆG
DIG FOR
LIVET