
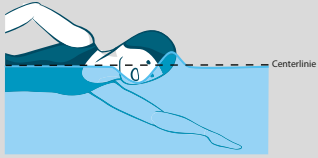


Del	Tid	Beskrivelse	Mål og fokuspunkter
Opvarmning	5 min	Svøm forskellige stilarter og varm musklerne op.	
Teknikøvelse Balance	10 min	<p><i>Skift imellem de to øvelser 2-4 gange.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Afsæt fra kanten. Hold armene strakt over hovedet tæt på ørerne og med hænderne samlet, så du ligner en pil - denne position kaldes streamline. Glid gennem vandet så langt du kan, mens du puster luft ud af næsen. Når farten aftager, svømmer du valgfrit til den anden ende. Afsæt fra kanten. I streamline position, som beskrevet ovenfor. Svøm crawlben skift imellem 10 store, langsomme benspark og 10 små, hurtige benspark. Pust luft ud under vand og træk vejret til siden. 	<ul style="list-style-type: none"> Målet med øvelserne er at kunne holde en lige vandret linje fra hænder, hoved til fod, så du skaber mindst mulig modstand for dig selv. Fokus er at spænde i kroppens core, så kroppen holdes i en stabil vandret position, under hele øvelsen. 
Sammenhængende svømning	5 min	Svøm 2 x 2 min crawl med 30 sek pause imellem med fokus på at ligge i god balance og helt udstrakt ved hvert armtag.	
Teknikøvelse Vejtrækning	10 min	<p><i>Svøm 3-4 min crawl af hver øvelse og hold ofte pause - hold fokus på den gode teknik. Brug gerne svømmefødder.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Afsæt fra kanten i streamline position. Svøm crawlben, så langt du kan, mens du puster ud. Når du får brug for luft, lægger du dig på siden med den ene arm strakt over hovedet og den anden arm langs låret. Når du er klar til det, drejer du tilbage på maven og gentager øvelsen. Svøm crawl med vejtrækning ved hvert 3. armtag, dvs. at du trækker vejret skiftevis til højre og venstre siden. 	<ul style="list-style-type: none"> Målet med øvelserne er at du kan bevare roen og en 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	Svøm 2 x 2 min crawl med 30 sek pause imellem. Fokusér på en rytmisk vejtrækning.	
Kondition Byg tempoet op	10 min	Svøm serien: 75 m + 50 m + 25 m. Hold pause i 20 sek efter hver distance. Start med at svømme langsomt og øg farten, så du slutter de sidste 25m i så højt tempo som muligt. Hold 30 sek pause og gentag serien, så mange gange du kan inden for 10 min.	<ul style="list-style-type: none"> Udvælg og fokusér på ét af fokuspunkterne fra teknikøvelserne.

LÆG MIG VENLIGST TILBAGE EFTER BRUG – TAK

BEVÆG
DIG FOR
LIVET