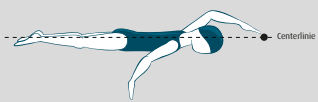
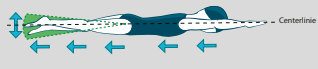


Del	Tid	Beskrivelse	Mål og fokuspunkter
Opvarmning	5 min	Svøm forskellige stilarter og varm musklerne op.	
Teknikøvelse Armtagets isæt	10 min	<p><i>Svøm kortere distancer (mellem 25 og 50 m) med lavt tempo og høj koncentration. Skift mellem øvelserne.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Svøm crawl og lad fingrene slæbe henover vandoverfladen i fremførelsen. Isæt fingrene og gennemfør armtaget.</li> <li>Svøm crawl med fokus på dit isæt. Gør dit isæt bredere og bredere. Start med at sætte fingerspidserne foran hovedet og gør gradvist isættet bredere, så det kommer ud forbi skulderen og ender langt fra hovedet.</li> <li>Skoddeøvelser: Lig på maven med armene strækt foran kroppen. Hænderne og underarmene laver vandrette 8-taller, ved at bevæge sig væk fra hovedet og ind mod hovedet.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Målet med øvelserne er at øge armtagets effektivitet via et effektivt catch og træk i vandet.</li> <li>I øvelserne skal du have fokus på at trykke bagud med både håndflade og underarm, så du skubber dig selv fremad.</li> </ul> 
Sammenhængende svømning	15 min	Svøm distancer, som du har let ved at gennemføre uden pauser (100-200 m). Overfør fokuspunkter fra teknikøvelserne du netop har lavet.	
Teknikøvelse Rytmask benspark	10 min	<p><i>Skift mellem de to øvelser 3-4 gange.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Svøm crawlben på siden med den ene arm strakt under hovedet og den anden arm langs låret. Svøm 10-15 benspark på den ene side og rotér på maven og gentag på den anden side og gentag på den anden. Når du ligger på siden, skal næsen pege lige ned mod bunden, og når du trækker vejret, drejer du hovedet til siden. 50-100 m af gangen.</li> <li>Svøm crawlben på ryggen med armene ned langs siden. Rotér om længedeaksen - så skulderen kommer fri af vandet. Sørg for at knæene ikke bryder overfladen.. Svøm kortere distancer 25m med kort pause og høj fokus.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Målet med øvelserne er at holde en konstant rytme i bensparket under rotation.</li> <li>Fokus er at bensparket starter fra hoften, hvorefter knæet går fra letbøjet til strakt og afslutter bensparket.</li> </ul> 
Sammenhængende svømning	20 min	<ol style="list-style-type: none"> <li>Svøm 4 x 100 m, hvor du svømmer hurtigere og hurtigere for hver 100 m. Hold 20 sek pause mellem hver 100 m.</li> <li>Svøm 2 x 200 m, hvor du svømmer hurtigere på den anden 200 m. Hold 30 sek pause.</li> </ol>	

LÆG MIG VENLIGST TILBAGE EFTER BRUG – TAK

BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET