

Svømmetræning i uge 6.1

Open water session

Meter	Samlet	Træningspas
200	200	100/200 indsvøm - maks 5 minutter
100	300	10 armtag med hovedet over vandet for hver bane.
100	400	2x(25 krokodille og 25 alm. retur P10)
100	500	2x(Orientering på 6. armtag og 25 alm. retur P10)
600	1100	Slangesvømning - maks 20 minutter
150	1250	150 crawl
150	1400	open water start og vending
150	1550	150 crawl m. vejrtræk på 4. armtag skift side pr 25m
150	1700	Orientering på 6. armtag
150	1850	150 crawl - træk vejret til din dårlige side
150	2000	4x25 high five (2 svømmere til øvelsen) maks 10 m.
150	2150	Udsvøm

Svømmetræning i uge 6.2

Grundtræning

Meter	Samlet	Træningspas
200	200	100/200 indsvømning
200	400	2-4x(25 m kildecrawl + 25 rolig tilbage P15 sekunder)
200	600	2-4x(25 m tommel + 25 rolig P15 sekunder)
100	700	2x(25 torpedo + 25 rolig tilbage P15 sekunder)
100	800	25 hurtige + 75 rolige - ingen pause
100	900	50 hurtige + 50 rolige - ingen pause
100	1000	75 hurtige + 25 rolige
1000	2000	10x100 p10
400	2400	2x200 håndplader alternativt fokus på tryk på vandet
100	2500	Udsvømning

Svømmetræning i uge 7.1

Grundtræning

Meter	Samlet	Træningspas
100	100	150/300 indsvømning
150	250	3x(25 isæt + 25 rolig P15 s)
150	400	3x(25 Høj albue under vandet + 25 rolig P15 sekunder)
150	550	3x(25 ramme låret + 25 crawl pause 15 sekunder)
150	700	3x(25 hurtigere + 25 roligere) ingen pauser
400	1100	4x100 P15
300	1400	3x100 P10
200	1600	2x100 P5
200	1800	4x(25 torpedo + 25 rolig tilbage) Plade tilladt.
600	2400	2x200 hp alternativt hyp 5
100	2500	Udsvøm

Svømmetræning i uge 7.2

Grundtræning

Meter	Samlet	Træningspas
250	250	Rolig crawl
150	400	3x(25 m 11-1 og 25 rolige)
150	550	3x(25 m rotation og 25 rolige)
150	700	3x(25 Høj albue under vandet + 25 rolig P15 sekunder)
200	900	4x(25 rolige og 25 hurtige) ingen pauser
200	1100	4x(25 valgfri ben + 25 rolig tilbage) Plade tilladt.
1200	2300	6x200 m pause 20 sekunder
200	2500	Udsvøm