

Svømme programmer:

Jeg sætter følgende programmer ud på svøm selv dage. De kan nedjusteres i distance. For træning til fuld distance anbefaler jeg ofte pas på 3km. Til halv distance og der under kan programmerne kortes ned til omkring 2km.

Program 1:

300m opvarmning

2 x (3 x 100m) crawl progressivt 1-3 (start langsomt) p=15 sek.

3 x (50+100m) crawl arm – 50= m. knyttet hånd / 100m= albuen ”frem” og vinkel på armtaget under vandet

3 x 50m rygcrawl ben (fødder?) armene op over hovedet og op med benene/maven

4 x 400m crawl ca. 25-30 sek. pause - find et godt pacetempo og hold det!

100m ud.

I alt 3000m.

Program 2:

3x(500 m crawl pause 1:30 + 3x100m max pause 30 sek. + 200m løs pause 1:30)

I alt: 3000m

Program 3:

500 m opvarm.

200 m incl. 4x op i tempo af ca. 10m.

10x1000 sub max. Pause 30 sek.

100 m løs.

5x200m sub max. Pause 1:00.

200 ud.

I alt: 3000m

Program 4:

Opvarmning: 500 m (gerne forskellige stilarter)

Serie 1: 8 x 50 m (1. crawl arm + bryst ben) (2. ryg arm + fly ben) (3. bryst arm + crawl ben) (4. fly arm + crawl ben) x 2 – Pause 10 sek.

Serie 2: 10 x 100 m. crawl (nr. 3 + 6 + 9 svømmes som løs) ALLE andre svømmes som TEMPO. Pause 15 sek.

Løs: 100 m ryg crawl

Arm: 2 x 100 m crawl arm + 2 x 50 m bryst arm + 2 x 100 m crawl arm – pause 15 sek.

Ben: 3 x 100 m crawl ben med plade – pause 10 sek.

Sprint: 4 x 25 m (12½ m dyk + 12½ m MAX) start 1. Min

ud: 100 m

i alt 3000m

Program 5:

300m opvarmning.

500m crawl

2 x 50m catch-up tæl armtag pr 25m – kan det gøres ”bedre”??

2 x 50m crawl ben på siden (fødder?)

2 x 50m crawl ben uden plade armene strakt frem (fødder)

2 x 50m catch-up tæl armtag bedre end første ture?? Under 20?

100-400-200-100-300-500-100m crawl pause 25-30 sek.

I alt: 3000m.