

## UGE 1

Svømmeprogram - uge 1			
	1. træning (eks. mandag)	2. træning (eks. onsdag)	3. træning (eks. fredag)
Opvarmning	200 m frit valg	200 m frit valg	200 m frit valg
Teknik	4x25m - skift mellem bryst- og crawlben med plade	4x25m - skift mellem bryst- og crawlben med plade	4x25m crawlben
	2x50 m bryst med få armtag pr. bane	2x50 m bryst med få armtag pr. bane	2x50 m crawl med få vejrtrækninger pr. bane
	100 m skift mellem crawl og bryst	100 m skift mellem crawl og bryst	100 m - skiftevis 25 m bryst og 25 m crawl
	2x50 m bryst - hurtigt ud til midten og roligt ind til kanten	2x50 m bryst - hurtigt ud til midten og roligt ind til kanten	2x50 m rygcrawl - skiftevis 25 m med venstre og højre arm
	4x25m - skift mellem bryst- og crawlben med plade	4x25m - skift mellem bryst- og crawlben med plade	4x25 m ryg crawlben
Interval	Kort: 10x50 meter crawl	Kort: 10x50 m bryst	Kort: 8x75 m crawl 8x25 m crawl
Pust ud	100 m bryst	100 m rygcrawl	100 m bryst
Sjov	10x25 m crawl og rygcrawl med svømmefødder. Svøm i højt tempo.	10x25 m butterfly med svømmefødder.	10x25 m crawl og rygcrawl med svømmefødder. Svøm i højt tempo.
Afslut	150 m frit valg.	150 m frit valg.	150 m frit valg.
I alt	1700 m	1700 m	1700 m

UGE 2

Svømmeprogram - uge 2			
	1. træning (eks. mandag)	2. træning (eks. onsdag)	3. træning (eks. fredag)
Opvarmning	250 m frit valg	200 m frit valg	200 m frit valg
Teknik	50 m crawlben + 50 m crawlarme  50 m rygcrawlben + 50 m rygcrawlarme + 50 m rygcrawl  50 m brystarme + 50 m bryst  150 m frit valg, hvor du på skift svømmer 25 m i hurtigt tempo og så 25 m i langsomt tempo	8x50 m crawl, hvor du svømmer 25 m skiftevis med venstre og højre arm	8x50 m crawl, hvor du svømmer skiftevis med venstre og højre arm
Interval	Kort: 8x75 m crawl 8x25 m crawl	Kort: 6x100 m - skift mellem rygcrawl, bryst og crawl. 10x50 m rygcrawl	Kort: 8x75 m crawl 8x25 m crawl
Pust ud	2x50 m frit valg	100 m frit valg	100 m frit valg
Sjov	8x25 m crawl med så få armtag pr. bane som muligt.	10x50 m rygcrawl	10x50 m rygcrawl
Afslut	150 m frit valg.	100 m frit valg.	100 m frit valg.
I alt	2050 m	1900 m	1900 m

UGE 3

Svømmeprogram - uge 3			
	1. træning (eks. mandag)	2. træning (eks. onsdag)	3. træning (eks. fredag)
Opvarmning	300 m skift mellem bryst, rygcrawl og crawl	300 m frit valg	300 m skift mellem bryst, rygcrawl og crawl
Teknik	8x25 m crawl med få vejrtrækninger pr. bane 4x50 m crawlben og rygcrawlben 2x100 m crawl med så få armtag pr. bane som muligt	6x25 m ben, hvor du svømmer skiftevis på mave, side og ryg. 3x50 m crawlarme med pull buoy (benbærer) og evt. håndpadler. 150 m crawl heraf 50 m roligt. 3x50 rygcrawlarme med pull buoy (benbærer), evt. håndpadler 6x25 m ben skiftevis på mave, side og ryg.	10x75 m hvor du først svømmer 25 m ben + 50 m almindelig svømning. Skift mellem at svømme rygcrawl, crawl og bryst.
Interval	Lang: 4x200 m crawl.	Kort: 15x50 m rygcrawl. 5x100 m crawl.	Lang: 3x300 m bryst
Pust ud	400 m bryst	100 m bryst	100 m bryst
Sjov	8x25 m frit valg Svøm skiftevis 25 m hurtigt og 25 m langsomt	5x100 m crawl	8x50 m frit valg Svøm skiftevis 25 m hurtigt og 25 m langsomt
Afslut	100 m frit valg.	200 m frit valg.	100 m frit valg.
I alt	2400 m	2600 m	2550 m