

Program Nr. 14

Dato: 1. maj 2017

Sted. Sv.st. Ingerslev

Bassintid: 18:00-19:00

Kategori	Serie	Fokus / Bemærkninger	Intensitet	Distance serie	Distance total	Tid serie	Tid total
Opvarmning	1 x	100m sofabryst, højt tempo 100m ryg 100m crawl	B: Sid på plade, brug brystarmtag MED MED MED	300	300	15min	15min
Træk / tryk teknik							
Teknik	1 x	4 x 50m crawlarm m. håndplader 2 x 50m skoddeøvelser, fly, crawl 2 x 50m bryst, dobbelt armtag 3 x 100m crawl	B: Fly: På mave, skod fra bryst til hofte Crawl: På mave, skod fra streamline til hofte - arme skiftevis B: To armtag per benspark B: Vejrtrækning: 3-5-7 MED MED MED MED	700	1000	25min	40min
Kondition							
Kondition	1 x	300m fri, højt tempo 100m "flip-crawl"	B: Alm. crawl - kolbøtte hver 10. tag HIGH MED	400	1400	15min	55min
Udsvømning	1 x	100m fri	LOW	100	1500	5min	60min

F: Fokus for træner og svømmer

B: Bemærkninger til svømmer

TOTAL

1500

INFORMATIONER M.V.