

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 200m ryg 300m fri	B: Læg kræfter i! ;)	MED MED MED	600	600	15min	15min
<b>Interval / Kondition</b>								
Interval	1 x	4 x 50m "Core"-crawlarm 3 x 100m medley, negativt split 6 x 50m crawl 2 x 25m "deep" fly 2 x 25m "shallow" fly 4 x 75m rullende medley 6 x 100m fri, varierende pause	B: <u>Uden</u> pull buoye - spænd i core! B: Start almindelig - slut i max pr. 100m B: 25m u. vejrtrækning + 25m alm. B: Stor bølgebevægelse, dybere tag B: Mindre bølgebevægelse, mindre tag nær overflade B: Fly, ryg, bryst - pause - crawl, fly, ryg - pause ... B: Pause: 5 - 10 - 15 - 10 - 5 sek.	MED MED HIGH MED MED MED MED-HIGH	1800	2400	40min	55min
Udsvømning	1 x (100m fri)			LOW	100	2500	5min	60min

F: Fokus for træner og svømmer

B: Bemærkninger til svømmer

**TOTAL****2500**

INFORMATIONER M.V.