

TRÆNINGSPROGRAM

 Øvet Voksen - **Styrke**

Århus 1900 Svømning

S29 / F25 / BJH

Program Nr. 14

Dato: 28. april 2025

Sted. Aarhus Svømmestadion

Bassintid: 20:00-21:00

Kategori	Serie	Fokus / Bemærkninger	Intensitet	Distance serie	Distance total	Tid serie	Tid total
Opvarmning	1 x	300 crawl m. T-shirt 2 x 50 delfinhop	MED MED	400	400	15min	15min
Vejrtrækningsteknik							
	1 x	200 crawl, vejtrækn./5. 3 x 100 medley m. Zoomers 4 x 50 COBRA sprint crawl 100 bryst 500 crawl m. snorkel og Zoomers 4 x 25 fly sprint m. Zoomers	B: Vejtrækning hvert 5. tag B: Sidste vejtr. holdes 10 sek. ved kant B: 2 armtag per benspark	MED MED HIGH MED			
			MED				
			HIGH	1400	1800	40min	55min
Udsvømning	1 x 200m fri		LOW	200	2000	5min	60min

F: Fokus for træner og svømmer

B: Bemærkninger til svømmer

LIFE OF A SWIMMER ...


TOTAL
2000

INFORMATIONER M.V.

Program Nr. 14

Dato: 28. april 2025

Sted. Aarhus Svømmestadion

Bassintid: 20:00-21:00

Kategori	Serie	Fokus / Bemærkninger	Intensitet	Distance serie	Distance total	Tid serie	Tid total
Opvarmning	200 valgfri		MED				
	1 x 2 x 50 fly på ryg, m. Zoomers	B: Arme i streamline	MED				
	100 ben m. Zoomers		MED	400	400	10min	10min
Crawl teknik - ben							
	8 x 25 cr. ben dyk m. Zoomers	B: Arme i streamline	MED				
	4 x 50 crawl m. snorkel		MED				
	1 x 200 crawl m. faldskærm(gul)	B: Gul faldskærm	MED				
	4 x 25 Resistance crawlben (tompstone)	B: Plade op på højkant, halvt ned i vandet	MED				
	6 x 50 15-10 sprint crawl	B: 15m sprint + 10m let .. gentag	HIGH	1100	1500	35min	45min
Afsvømning	1 x 4 x 50 let IM m. Zoomers		LOW				
	200 valgfri m. Zoomers		LOW	400	1900	15min	60min

F: Fokus for træner og svømmer

B: Bemærkninger til svømmer

LIFE OF A SWIMMER ...

#115

when you dive in
the pool and you're
positive that it's
warmer in antarctica.

swimmerprobs.tumblr.com

TOTAL

1900

INFORMATIONER M.V.



AARHUS 1900
svømning