

Program Nr. 14

Dato: 28. april 2025

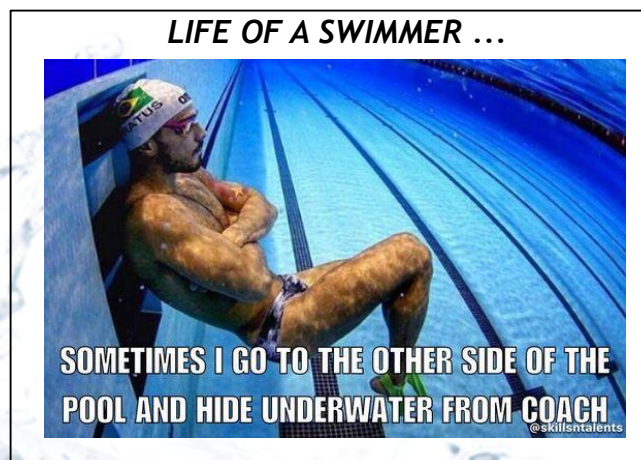
Sted. Aarhus Svømmestadion

Bassintid: 18:00-19:00

| Kategori                 | Serie | Fokus / Bemærkninger                                                                                                                                                                               | Intensitet                                      | Distance serie | Distance total | Tid serie | Tid total |
|--------------------------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------|----------------|-----------|-----------|
| Opvarmning               | 1 x   | 200 crawl m. T-shirt<br>100 fri                                                                                                                                                                    | MED<br>MED                                      | 300            | 300            | 10min     | 10min     |
| Distance + styrketræning |       |                                                                                                                                                                                                    |                                                 |                |                |           |           |
|                          | 1 x   | 400 crawl m. håndplader(M)<br>300 medley m. Zoomers<br>4 x 50 fri sprint<br>400 fri m. faldskærm(Gul)<br>4 x 50 resistance crawlben m. Zoomers<br>200 fri m. håndplader(XL)<br>2 x 50 bryst sprint | MED<br>MED<br>HIGH<br>MED<br>MED<br>MED<br>HIGH |                |                |           |           |
| Udsvømning               | 1 x   | 100m fri                                                                                                                                                                                           | LOW                                             | 100            | 2300           | 5min      | 60min     |

F: Fokus for træner og svømmer

B: Bemærkninger til svømmer



|              |             |
|--------------|-------------|
| <b>TOTAL</b> | <b>2300</b> |
|--------------|-------------|

|                    |
|--------------------|
| INFORMATIONER M.V. |
|                    |