

Ganløse tri Center



Uge 19 – OutswEEP og isæt

Fokus på isæt af armtag samt outswEEP

Uge 20 – Vendinger

Fokus på at opfriske vendinger, men henblik på at spare på tiden som går inde ved kanten

Uge 21+22 – Sprint

Fokus på opbygning til sprint for at få gang i forskellige tempoer. Derved lære at accelerere.

Uge 23+24 – Hovedstilling

Fokus på at ligge vandret og få mindst mulig vandmodstand. Ved at regulere på hovedstilling kan det være nemmere at trække vejret til siden, og giver en bedre position i vandet.

Uge 25 – Vejrtrækning

Fokus på vejrtækningen. Vi skal arbejde på at trække vejret hvert 3 armtag, samt holde vejret ind mod vendingen. På denne måde øver vi at trække vejret til begge sider som kan være en fordel til åben vand svømning.

Uge 26 – Udholdenhed og vejrtækning

Vi forsætter med at koncentrere os om at trække været hver 3 armtag, men bygger også lidt længere serier på, så man bliver lidt udfordret.

Uge 27 – Lungetrækning

Vi skal holde vejret lidt denne uge. Vi arbejder forsæt videre på vejrtækningen, men denne uge skærer vi også lidt ned i antallet af de normale vejrtækninger.

Ganløse tri Center



Uge 28+29 – Sprint og udholdenhed

Temposkift og længere serier. Disse to uger er der fokus på et højt tempo, men vi bygger lidt længere distance på. På denne måde får vi testet sprint evne men også udholdenhed.

Uge 30+31– Vendinger og vejrtrækning

Vi tager igen fat i vendingerne men denne gang fokuserer vi også på at vejrtrækningen passer ind mod kanten, så vendingen bliver mest optimal.

Uge 32 – Vejrtrækning

Fokus på vejrtrækningen. Vi skal arbejde på at trække vejret hvert 3 armtag, samt holde vejret ind mod vendingen. På denne måde øver vi at trække vejret til begge sider som kan være en fordel til åben vand svømning.

Uge 33+34 – Lungetræning

Nu er der ved at være styr på vendingerne, så nu bygger vi lidt på og holder vejret ind mod kanten, i den røde zone.

Uge 35 – Hovedstilling

Fokus på at ligge vandret og få mindst mulig vandmodstand. Ved at regulere på hovedstilling kan det være nemmere at trække vejret til siden, og giver en bedre position i vandet.

Uge 36 – Isæt og outswEEP

Fokus på høj albue, maksimale træk ved isæt og ikke mindst det sidste pres på vandet. Formålet er at få lange og mest effektive armtag.

Uge 37

Fokus på opbygning til sprint for at få gang i forskellige tempoer. Derved lære at accelerere.