

# SVØMMEPROGRAM

---

LET ØVET - Fra 1.000 til 2.000 meter på 15 uger



 **Watery**

## Tak for at du downloadede programmerne

Som du nok allerede er klar over, så hedder jeg Daniel, står bag Watery.dk og står nu altså også bag disse tre svømmeprogrammer – specielt udviklet til henholdsvis elitesvømmeren, motionssvømmeren og nybegynderen.

Har du spørgsmål eller forbedringer til nogle af dem eller undrer du dig over noget, så må du love mig at du enten skriver til mig på [support@watery.dk](mailto:support@watery.dk) eller ringer til mig på 61 66 48 64 – så vil jeg gøre mit ypperste for at hjælpe dig.

Også er jeg nødt til lige hurtigt at nævne, at disse programmer alle er vejledende. Jeg har selv svømmet dem alle gennem min svømmekarriere fra dengang jeg startede som 8 årig til svømning en enkelt gang om ugen, til jeg var konkurrencesvømmer/elitesvømmer gennem 10 år med op til 8 træninger om ugen og nu motionssvømmer på lidt fritsbasis.

Jeg håber du får glæde af programmerne, og de er lavet således at du nemt og hurtigt kan printe dem ud eller tage et billede af dem og derefter tage dem direkte med i svømmehallen.

Svømmer du lige præcis de her programmer, så kunne det være vanvittigt fedt hvis du ville tage et billede umiddelbart efter og sende til os enten på vores facebook-væg eller sende det til [support@watery.dk](mailto:support@watery.dk) – så sender jeg en fed gave den anden vej til dig Ellers bare brug dem som inspiration til dine egne svømmeprogrammer.  
God fornøjelse

Bedste svømmehilsner  
Daniel Johannesen, Watery.dk

UGE	1. TRÆNING	2. TRÆNING
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opvarmning: 200</li> <li>• Teknik: 200</li> <li>• Aerobt: 600</li> <li>• Løst / ben: 50</li> <li>• Anaerobt / sprint: 400</li> <li>• Udsvømning: 50</li> <li>• Total: 1.500 m / 45 min</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opvarmning: 200</li> <li>• Teknik: 200</li> <li>• Aerobt: 600</li> <li>• Løst / ben: 50</li> <li>• Anaerobt / sprint: 200</li> <li>• Udsvømning: 50</li> <li>• Total: 1.300 m / 45 min</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opvarmning: 300</li> <li>• Teknik: 200</li> <li>• Aerobt: 500</li> <li>• Løst / ben: 50</li> <li>• Anaerobt / sprint: 200</li> <li>• Udsvømning: 50</li> <li>• Total: 1.300 m / 45 min</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opvarmning: 200</li> <li>• Teknik: 150</li> <li>• Aerobt: 600</li> <li>• Løst / ben: 50</li> <li>• Anaerobt / sprint: 400</li> <li>• Udsvømning: 50</li> <li>• Total: 1.400 m / 45 min</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opvarmning: 300</li> <li>• Teknik: 200</li> <li>• Aerobt: 800</li> <li>• Løst / ben: 50</li> <li>• Anaerobt / sprint: 300</li> <li>• Udsvømning: 50</li> <li>• Total: 1.600 m / 55 min</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opvarmning: 300</li> <li>• Teknik: 300</li> <li>• Aerobt: 800</li> <li>• Løst / ben: 50</li> <li>• Anaerobt / sprint: 300</li> <li>• Udsvømning: 50</li> <li>• Total: 1.800 m / 60 min</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opvarmning: 400</li> <li>• Teknik: 200</li> <li>• Aerobt: 900</li> <li>• Løst / ben: 50</li> <li>• Anaerobt / sprint: 300</li> <li>• Udsvømning: 50</li> <li>• Total: 1.900 m / 55 min</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opvarmning: 400</li> <li>• Teknik: 300</li> <li>• Aerobt: 900</li> <li>• Løst / ben: 50</li> <li>• Anaerobt / sprint: 300</li> <li>• Udsvømning: 50</li> <li>• Total: 2.000 m / 65 min</li> </ul>

UGE	1. TRÆNING	2. TRÆNING
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opvarmning: 300</li> <li>• Teknik: 300</li> <li>• Aerobt: 800</li> <li>• Løst / ben: 50</li> <li>• Anaerobt / sprint: 200</li> <li>• Udsvømning: 50</li> <li>• Total: 1.700 m / 55 min</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opvarmning: 300</li> <li>• Teknik: 300</li> <li>• Aerobt: 800</li> <li>• Løst / ben: 50</li> <li>• Anaerobt / sprint: 200</li> <li>• Udsvømning: 50</li> <li>• Total: 1.9000 m / 60 min</li> </ul>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opvarmning: 300</li> <li>• Teknik: 300</li> <li>• Aerobt: 900</li> <li>• Løst / ben: 50</li> <li>• Anaerobt / sprint: 300</li> <li>• Udsvømning: 50</li> <li>• Total: 1.900 m / 60 min</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opvarmning: 300</li> <li>• Teknik: 300</li> <li>• Aerobt: 600</li> <li>• Løst / ben: 50</li> <li>• Anaerobt / sprint: 200</li> <li>• Udsvømning: 50</li> <li>• Total: 1.500 m / 55 min</li> </ul>
7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opvarmning: 300</li> <li>• Teknik: 300</li> <li>• Aerobt: 1.200</li> <li>• Løst / ben: 50</li> <li>• Anaerobt / sprint: 200</li> <li>• Udsvømning: 50</li> <li>• Total: 2.100 m / 60 min</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opvarmning: 300</li> <li>• Teknik: 200</li> <li>• Aerobt: 1.200</li> <li>• Løst / ben: 50</li> <li>• Anaerobt / sprint: 200</li> <li>• Udsvømning: 50</li> <li>• Total: 2.000 m / 60 min</li> </ul>
8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opvarmning: 300</li> <li>• Teknik: 300</li> <li>• Aerobt: 1.000</li> <li>• Løst / ben: 50</li> <li>• Anaerobt / sprint: 200</li> <li>• Udsvømning: 50</li> <li>• Total: 1.900 m / 65 min</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opvarmning: 200</li> <li>• Teknik: 300</li> <li>• Aerobt: 1.000</li> <li>• Løst / ben: 50</li> <li>• Anaerobt / sprint: 500</li> <li>• Udsvømning: 50</li> <li>• Total: 2.100 m / 65 min</li> </ul>

UGE	1. TRÆNING	2. TRÆNING
9	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opvarmning: 300</li> <li>• Teknik: 300</li> <li>• Aerobt: 900</li> <li>• Løst / ben: 50</li> <li>• Anaerobt / sprint: 200</li> <li>• Udsvømning: 50</li> <li>• Total: 1.800 m / 55 min</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opvarmning: 300</li> <li>• Teknik: 300</li> <li>• Aerobt: 1.000</li> <li>• Løst / ben: 50</li> <li>• Anaerobt / sprint: 250</li> <li>• Udsvømning: 50</li> <li>• Total: 1.950 m / 65 min</li> </ul>
10	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opvarmning: 300</li> <li>• Teknik: 300</li> <li>• Aerobt: 1.000</li> <li>• Løst / ben: 50</li> <li>• Anaerobt / sprint: 300</li> <li>• Udsvømning: 50</li> <li>• Total: 2.000 m / 65 min</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opvarmning: 300</li> <li>• Teknik: 300</li> <li>• Aerobt: 1.200</li> <li>• Løst / ben: 50</li> <li>• Anaerobt / sprint: 250</li> <li>• Udsvømning: 50</li> <li>• Total: 2.150 m / 70 min</li> </ul>
11	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opvarmning: 300</li> <li>• Teknik: 300</li> <li>• Aerobt: 1.300</li> <li>• Løst / ben: 50</li> <li>• Anaerobt / sprint: 300</li> <li>• Udsvømning: 50</li> <li>• Total: 2.300 m / 65 min</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opvarmning: 300</li> <li>• Teknik: 300</li> <li>• Aerobt: 1.200</li> <li>• Løst / ben: 50</li> <li>• Anaerobt / sprint: 250</li> <li>• Udsvømning: 50</li> <li>• Total: 2.150 m / 65 min</li> </ul>
12	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opvarmning: 300</li> <li>• Teknik: 300</li> <li>• Aerobt: 1.500</li> <li>• Løst / ben: 50</li> <li>• Anaerobt / sprint : 250</li> <li>• Udsvømning: 50</li> <li>• Total: 2.240 m / 70 min</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opvarmning: 300</li> <li>• Teknik: 300</li> <li>• Aerobt: 1.500</li> <li>• Løst / ben: 50</li> <li>• Anaerobt / sprint: 300</li> <li>• Udsvømning: 50</li> <li>• Total: 2.500 m / 70 min</li> </ul>

UGE	1. TRÆNING	2. TRÆNING
13	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opvarmning: 300</li> <li>• Teknik: 300</li> <li>• Aerobt: 1.000</li> <li>• Løst / ben: 50</li> <li>• Anaerobt / sprint: 300</li> <li>• Udsvømning: 50</li> <li>• Total: 2.000 m / 65 m</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opvarmning: 300</li> <li>• Teknik: 300</li> <li>• Aerobt: 1.200</li> <li>• Løst / ben: 50</li> <li>• Anaerobt / sprint: 300</li> <li>• Udsvømning: 50</li> <li>• Total: 2.200 m / 65</li> </ul>
14	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opvarmning: 300</li> <li>• Teknik: 300</li> <li>• Aerobt: 1.200</li> <li>• Løst / ben: 50</li> <li>• Anaerobt / sprint: 300</li> <li>• Udsvømning: 50</li> <li>• Total: 2.200 m / 65 min</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opvarmning: 300</li> <li>• Teknik: 300</li> <li>• Aerobt: 1.500</li> <li>• Løst / ben: 50</li> <li>• Anaerobt / sprint: 300</li> <li>• Udsvømning: 50</li> <li>• Total: 2.500 m / 75 min</li> </ul>
15	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opvarmning: 300</li> <li>• Teknik: 200</li> <li>• Aerobt: 1.500</li> <li>• Løst / ben: 50</li> <li>• Anaerobt / sprint: 300</li> <li>• Udsvømning: 50</li> <li>• Total: 2.400 m / 70 min</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opvarmning: 300</li> <li>• Teknik: 200</li> <li>• Aerobt: 1.600</li> <li>• Løst / ben: 50</li> <li>• Anaerobt / sprint: 300</li> <li>• Udsvømning: 50</li> <li>• Total: 2.500 m / 70 min</li> </ul>

# Gode råd til din svømmetræning

## Programmet er vejledende

Når du ser ovenstående programmer, så husk at de kun er vejledende, og at din succes med svømmetræningen ikke afhænger af om du har fulgt programmet til punkt og prikke. Det gør det ikke. Programmerne er nemlig ikke skræddersyet til lige dit niveau, men skal ses som inspiration til hvordan du kan tilrettelægge din egen træning i vandet. Dette betyder, populært sagt, også at du skal huske at lytte til din krop før du lytter til træningsprogrammet. Så mærker du til symptomer på sygdom, højere hvilepuls eller lidt for ømme arme eller ben - så kan det være gode tegn på at din krop har brug for noget mere restitution før din næste træning. Gør du det modsatte og tager til træning alligevel, så bliver det tilgængæd kun værre og starter en langsom nedbrydning af kroppen.

En god huskeregel er at det må gerne føles hårdt at følge programmet - men det skal ikke gøre ondt på noget tidspunkt. Her er det så vigtigt at du kan skelne imellem den naturlige træningsømhed, der naturligt kommer når du øger træningsantal og mængde, også reelle smerter. Specielt som nybegynder kan dette være en svær øvelse.

Er du bare lidt i tvivl, så bør du hellere vælge den sikre side og springe over træningen for at kunne være helt klar i kroppen istedet. For du bør huske på at det ikke er det næste svømmepas, der sikrer, at du når i mål - tilgængæld kan det næste pas, være det, der gør, at du slet ikke når i mål.

Men grundlæggende, så burde ovenstående programmer tage højde for dette, så stigningen sker naturligt så de fleste kan følge med. Så længe du følger den plan, der passer til dit niveau før du begyndte på programmerne, så burde der ikke opstå de store problemer.

## Alternativ træning til svømningen

Står du i løbet af træningsperioden i en situation, hvor du føler det er bedre at springe et given svømmepas over, så kan en anden træningsform som cykling være en glimrende træningsalternativ. Her kan du nemlig stadig vedligeholde formen uden nævneværdig risiko for skader. Disse andre træningsformer som cykling, løb og fitness kan med fordel også udføres på hviledagene imellem svømmepas, hvis du ønsker at træne andre dele af kroppen. Som et alternativt supplement vil core- og stabilitetstræning være rigtig godt.

## Missede træningspas skal ikke indhentes

Mange laver den fejl at når de naturligt nok misser en træning imellem, så forsøger de at presse den ind igen umiddelbart efter. Den fejl skal du ikke også lave. Missede svømmepas skal og bør ikke indhentes på et andet tidspunkt. Misser du f.eks. en hel uges træning pga. sygdom i kroppen, så du i den efterfølgende uge starte stille og roligt op igen og måske kun gennemføre halvdelen af meterne for derefter først at kunne køre på fuld blus igen.

## Hold mindst en dags pause mellem hvert svømmepas

Når du planlægger træningerne i løbet af ugen, så sørg for at der altid er mindst én dag imellem de enkelte træningspas. Dette er ret essentielt, for når du træner, så nedbrydes cellerne i kroppens struktur (som f.eks. muskler, sener mv.) og kroppen har efterfølgende brug for at disse får tid til at genetablere sig - dette kalder man restitutionstiden. Jo længere tid du har svømmet og jo mere erfaring du får, så vil du kunne restituere hurtigere og hurtigere for så til sidst faktisk godt at kunne svømme 3 og 4 dage i træk. Men altså ikke det første lange stykke tid.

## Du må gerne bytte rundt på træningspas

Indenfor den samme uge kan du sagtens bytte rundt på de enkelte træningspas, hvis det af forskellige grunde passer dig bedre i forhold til det daglige liv udenfor svømmehallen

I sidste ende vil jeg bare ønske dig god svømmetræning!

Daniel Johannesen, Tidl. elitesvømmer og indehaver af Watery.dk



# Grundprincipper for svømmeprogrammerne

Nedenfor ses hvordan alle programmer er delt op samt forklaring herpå

UGE: X af 15	PROGRAM: 1 AF 3 DENNE UGE	BEMÆRKNING	DISTANCE (METER) / CA. TID: (MIN.)
<b>OPVARMNING</b>	<p>Det er en fordel at svømme / bevæge forskellige dele af kroppen. Det kan gøres ved at svømme forskellige stilarter. Typisk bør du sigte efter at opvarmningen tager 5 til 10 minutter. Denne opvarmning skal gøre dig i stand til at kunne svømme teknisk godt og med den rigtige hastighed i de efterfølgende serier.</p>	<p>Opvarmningen svømmes let uden man nødvendigvis bliver forpustet.</p>	<p>Her angiver du hvor langt du har svømmet i de enkelte forskellige serier målt i meter</p> <p>Tiden angivet i minutter viser så, hvor lang tid den enkelte serie / aktivitet ca. tager</p>
<b>TEKNIK</b>	<p>Tekniktræning handler om forbedring af din eksisterende svømning. For at dette kan lykkes er et overskud i kroppen og hovedet nødvendigt, da du skal ændre noget. Grundlæggende skal du i tekniktræning forsøge at indlære nye og mere effektive bevægelser i svømningen istedet for dårlige/skadelige/mindre effektive bevægelser. Husk her kun at have fokus på én detalje af gangen.</p>	<p>Dette svømmes normalt meget let over korte distancer på 25 eller 50 meter og med lange pause i mellem.</p>	

UGE: X af 15	PROGRAM: 1 AF 3 DENNE UGE	BEMÆRKNING	DISTANCE (METER) / CA. TID: (MIN.)
<b>AEROBT</b>	<p>Her skal du lidt op i fart, hvor du bliver forpustet, når du svømmer den samme hastighed over længere distancer. Men aerobt svømning handler om fysisk træning af hjerte, lunger, kredsløb, muskler og det opnås når man svømmer relativt lange serier med kort pause imellem hver deldistance i et konstant tempo.</p>	<p>Grundlæggende skal puls, træthed være middelhård når du svømmer det over en længere periode på måske 20 til 40 minutter.</p>	
<b>LØST</b>	<p>Efter du lige har kørt en Aerob eller anarob serie, så er det fornuftigt at lave lidt aktiv pause, hvor du får rystet alt syren ud af kroppen / kommer ned i gear igen. Her er det nemlig langt mere effektivt at svømme meget let end at hvile passivt inde ved kanten.</p>	<p>Svømmes let med så lav puls som muligt.</p>	
<b>ANAROEB</b>	<p>Her kommer du godt op i fart og er det man også kalder "mælkesyretræning". Her er det vigtigste at du føler det som hård belastning, ikke maksimalt, men det skal kunne mærkes godt. Dermed skal hastigheden automatisk også rigtig høj op.</p>	<p>Svømmes hårdt til meget hårdt.</p>	

UGE: X af 15	PROGRAM: 1 AF 3 DENNE UGE	BEMÆRKNING	DISTANCE (METER) / CA. TID: (MIN.)
<b>UDSVØMNING</b>	Når den hårde svømning er færdig, så bør du svømme 2-6 minutter let svømning for at påskynde restitutionen, så du hurtigere vil føle dig frisk til næste svømmetræning.		
<b>SUM: DISTANCE (M) CA. TID (MIN.)</b>			Herovre kan du se den samlede meter-distance for hele træningen samt den ca. tid det vil tage at svømme programmet.

Skal det hele opsummeres, så er de fleste af træningerne opbygget med først opbygning, lidt teknik svømning, hvorefter en længere serie med deldistander med moderat belastning følger for så til sidst at afslutte med nogle hurtige, korte serier med længere pauser. Oplevelsen du herefter vil stå tilbage med når du bygger træningen op fra lettere til hårdere er også rigtig godt for positiviteten og mentaliteten oppe i hovedet under og efter træningen.



**KONKRETE SVØMMEPROGRAMMER  
TIL INSPIRATION**

# Inspirationsprogram 1

	PROGRAM	BEMÆRKNING	DISTANCE (METER) / CA. TID: (MIN.)
OPVARMNING	200 valgfrit	Svømmes let.	200 / 5
TEKNIK	8 x 25 hold hovedet og kroppen i centerlinjen.	Fokus på kropspostion.	200 / 10
ANAEROBT	12 x 50 svømmes jævnt Pause ca. 20 sek.	Brug gerne en fast starttid som giver ca. 20 sek. pause, f.eks. start 1.10	600 / 15
LØST / BEN	50 valgfrit	Svømmes meget let.	50 / 2
ANAROEBT	2 x (8x 25 pause ca. 30 sek., progressivt) pause 1.0 min. Sprintsømning	Brug gerne en fast starttid som giver ca. 30 sek. pause, f.eks. start 1.0. Progressivt betyder at farten øges efter hånd.	400 / 15
UDSVØMNING	50 valgfrit		50 / 2
<b>SUM: DISTANCE (M) CA. TID (MIN.)</b>			1500 m / ca. 45 - 50 min.

## Inspirationsprogram 2

	PROGRAM	BEMÆRKNING	DISTANCE (METER) / CA. TID: (MIN.)
<b>OPVARMNING</b>	300 (crawl – ryg – bryst)	Svømmes let.	300 / 5
<b>TEKNIK</b>	8 x 25 crawl med meget langt armtag	Fokus på armtagslængden.	200 / 10
<b>ANAEROBT</b>	4 x 75 pause. Ca. 30 sek. 4 x 50 pause ca. 15 sek. Svømmes progressivt 1 - 4	Brug gerne en fast starttid som giver ca. den rigtige pause.	500 / 15
<b>LØST / BEN</b>	50 valgfrit	Svømmes meget let.	50 / 2
<b>ANAROEBT</b>	2 x (2x 50 pause ca. 30 sek., progressivt 1- 2) Pause 1.0 min. Sprintsømning	Brug gerne en fast starttid som giver ca. 30 sek. pause, f.eks. start 1.30.  Progressivt betyder, at farten øges efterhånden.	200 / 10
<b>UDSVØMNING</b>	50 valgfrit	Svømmes let.	50 / 2
<b>SUM: DISTANCE (M) CA. TID (MIN.)</b>			1300 m / ca. 40 - 45 min.

## Inspirationsprogram 3

	PROGRAM	BEMÆRKNING	DISTANCE (METER) / CA. TID: (MIN.)
<b>OPVARMNING</b>	300 crawl + ryg + bryst	Svømmes let.	300 / 8
<b>TEKNIK</b>	8 x25 crawl Fremføring + Isæt.	Fokus på at bevæge armen frem, med balance i centerlinjen, og ned i vandet klar til armtaget.	200 / 7
<b>ANAEROBT</b>	2 x 200 Pause 1.0 min. 4 x 100 Pause ca. 20 sek. Svømmes progressivt.	Brug gerne en fast starttid, som giver ca. den rigtige pause.	800 / 20
<b>LØST / BEN</b>	50 valgfrit	Svømmes meget let.	50 / 2
<b>ANAROEBT</b>	4 x 75(25 teknik + 25 middelfart + 25 fart)) Progressivt 1- 4 Pause 1.0 min.	Brug gerne en fast starttid som giver ca. 1.0 min pause. F.eks. start 2.0.  Progressivt betyder, at farten øges efterhånden.	300 / 10
<b>UDSVØMNING</b>	50 valgfrit	Svømmes let.	50 / 2
<b>SUM: DISTANCE (M) CA. TID (MIN.)</b>			1600 m / ca. 50 - 55 min.

## Inspirationsprogram 4

	PROGRAM	BEMÆRKNING	DISTANCE (METER) / CA. TID: (MIN.)
<b>OPVARMNING</b>	200 + 8 x 25 valgfrit	Svømmes let.	400 / 10
<b>TEKNIK</b>	6 x 50 rytme koordinering. Svøm med relativ let fart; ikke for langsomt, men heller ikke for hurtigt, så er der lettest at finde en god rytme.	Fokus på at få alle bevægelser til at hænge sammen i en skøn rytme.	300 / 10
<b>ANAEROBT</b>	3 x 100 pause ca. 30 sek. 6 x 50 pause ca. 20 sek. 12 x 25 pause ca. 10 sek. Pause ca. 1 – 2 min. Mellem hver serie	Der må gerne være en pæn høj puls, men ikke helt på max.	900 / 25
<b>LØST / BEN</b>	50 valgfrit	Svømmes meget let.	50 / 2
<b>ANAROEBT</b>	6 x 50 m (25 m teknik + 25 m hårdt). Pause ca. 0.45 min.	Gennem en teknisk god start er der større mulighed for at holde den gode teknik, når det går stærkt.	300 / 10
<b>UDSVØMNING</b>	50 valgfrit	Svømmes let.	50 / 2
<b>SUM: DISTANCE (M) CA. TID (MIN.)</b>			2000 m / ca. 60 - 65 min.



# Inspirationsprogram 5

	PROGRAM	BEMÆRKNING	DISTANCE (METER) / CA. TID: (MIN.)
<b>OPVARMNING</b>	200 valgfrit + 4 x 25 progressivt	Svømmes let.	300 / 10
<b>TEKNIK</b>	6 x 50 med forskellige fingerpositioner. Svøm med knuget hånd, eller kun med 1, 2, 3 eller 4 strakte fingre.	Fokus på håndens og fingrenes betydning for fremdriften.	300 / 10
<b>ANAEROBT</b>	3 x (4 x 25) pause ca. 15 sek.  2 x (4 x 25) pause ca. 10 sek.  1 x (4 x 25) pause ca. 5 sek.  Pause ca. 1 – 2 min. mellem hver serie	Der må gerne være en pæn høj puls, men ikke helt på max.	600 / 20
<b>LØST / BEN</b>	50 valgfrit	Svømmes meget let.	50 / 2
<b>ANAROEBT</b>	8 x 25 (15 max + 10 løst)  Pause ca. 30 sek.	Svøm de 15 m max helst uden vejrtrækning, så går det lidt hurtigere.	200 / 10
<b>UDSVØMNING</b>	50 bryst	Svømmes let.	50 / 2
<b>SUM: DISTANCE (M) CA. TID (MIN.)</b>			1500 m / ca. 55 - 60 min.

## Inspirationsprogram 6

	PROGRAM	BEMÆRKNING	DISTANCE (METER) / CA. TID: (MIN.)
OPVARMNING	100 crawl + 4 x 25 ryg + 4 x 25 bryst	Svømmes let.	300 / 10
	12 x 25	Fokus på kropssposition.	300 / 10
4 stk. hovedposition			
4 stk. skulderdrejning			
TEKNIK	4 stk. hoftedrejning		
ANAEROBT	400 + 300 + 200 + 100	Der må gerne være en pæn høj puls, men ikke helt på max.	1000 / 30
	Pause ca. 1 – 2 min. mellem hver distance.		
	Prøv at svømme 300 hurtigere end mellemtiden på 400 m distancen. 200 m tiden hurtigere end mellemtiden på 300, og det samme system med 100 m tiden.		
LØST / BEN	50 valgfrit	Svømmes meget let.	50 / 2
ANAROEBT	4 x (4 x 25 pause ca. 15 sek.)	Stort skifte i fart mellem teknik og fart.	200 / 10
	Pause ca. 1.0 min. Mellem serierne.		
UDSVØMNING	50 bryst	Svømmes let.	50 / 2
SUM: DISTANCE (M) CA. TID (MIN.)			1900 m / ca. 60 - 65 min.

# Inspirationsprogram 7

	PROGRAM	BEMÆRKNING	DISTANCE (METER) / CA. TID: (MIN.)
<b>OPVARMNING</b>	300 valgfrit	Svømmes let.	300 / 10
<b>TEKNIK</b>	3 x (4 x 25)  Vejrtrækning hver 3. armtag	Fokus på den vejrholdning og balance. Hold vejret indtil lige før ny indånding. Det vil give større opdrift og derigennem mindre modstand.	300 / 10
<b>ANAEROBT</b>	400 300 200 100  Pause 1.0 min.  Svøm med øgende fart så at 300 går hurtigere end de første 300 i 400, og på samme måde med 200 og 100.	God udholdenheds-træning. Der må gerne være en pæn høj puls.	1000 / 25
<b>LØST / BEN</b>	50 valgfrit	Svømmes meget let.	50 / 2
<b>ANAROEBT</b>	3 x (4 x 25) Pause ca. 30 sek.  Pause 1.0 min mellem hver serie.  Svøm: 25 let 12½ let + 12½ hårdt 12½ hårdt + 12½ let 25 hårdt	Stort fartskifte mellem let og hårdt.	300 / 15
<b>UDSVØMNING</b>	50 m brystsvømning	Svømmes let.	50 / 2
<b>SUM: DISTANCE (M) CA. TID (MIN.)</b>			2000 m / ca. 60 - 65 min.

## Inspirationsprogram 8

	PROGRAM	BEMÆRKNING	DISTANCE (METER) / CA. TID: (MIN.)
OPVARMNING	100 crawl + 100 ryg + 100 bryst	Svømmes let.	300 / 10
	3 x 100	Fokus på vejtrækning.	300 / 10
TEKNIK	Nr. 1: vejtrækning til venstre Nr. 2: vejtrækning til højre Nr. 3: Vejtrækning hver 3. armtag		
ANAEROBT	3 x (2 x 100) pause 0.30 min	God udholdenheds-træning.	1200 / 30
	3 x (4 x 50) pause 0.30 min  Svøm progressivt 1 – 2 og 1 – 4.	Der må gerne være en pæn høj puls. Svøm 50 m hurtigere end 100 m.	
LØST / BEN	50 valgfrit	Svømmes meget let.	50 / 2
ANAROEBT	10 x 25 pause ca. 30 sek. Skift mellem crawl / ryg / bryst	Fokus på fart.	250 / 15
UDSVØMNING	50 m "tommelfingercrawl"	Svømmes let. Smidighedstræning.	50 / 2
SUM: DISTANCE (M) CA. TID (MIN.)			2150 m / ca. 65 - 75 min.

## Inspirationsprogram 9

	PROGRAM	BEMÆRKNING	DISTANCE (METER) / CA. TID: (MIN.)
<b>OPVARMNING</b>	150 valgfrit + 3 x 50 (ryg + bryst)	Svømmes let.	300 / 10
<b>TEKNIK</b>	3 x 100 vejrtrækning  Minimal drejning til siden af hovedet. Hold centerpunkter i panden ret frem "fikseret".	Fokus på vejrtrækning og balance.	300 / 10
<b>ANAEROBT</b>	4 x (6 x 50 progressivt)  Pause ca. 0.20 og 1.0 min. mellem hver serie.	God udholdenheds-træning.  Der må gerne være en pæn høj puls.	1200 / 30
<b>LØST / BEN</b>	50 valgfrit	Svømmes meget let.	50 / 2
<b>ANAROEBT</b>	4 x 75 pause ca. 1.0 min.  Svøm 25 teknik + 25 fart + 25  teknik på den 1. og 3. Og 25 fart + 25 teknik + 25 fart på 2. og 4.	Fokus på teknik og fart, og skifte af hastighed.	300 / 15
<b>UDSVØMNING</b>	50 m bryst	Svømmes let.	50 / 2
<b>SUM: DISTANCE (M) CA. TID (MIN.)</b>			2200 m / ca. 65 - 70 min.

# Inspirationsprogram 10

	PROGRAM	BEMÆRKNING	DISTANCE (METER) / CA. TID: (MIN.)
<b>OPVARMNING</b>	300 valgfrit	Svømmes let.	300 / 10
<b>TEKNIK</b>	4 x 75 rytme	Fokus på rytme. Få fornemmelsen af at armene bevæger sig jævnt som to hjul, og alt andet følger den rytme.	300 / 10
	Svøm i en lettere fart og prøv at få en jævn rytme hvor alt samspiller i teknikken.		
<b>ANAEROBT</b>	5 x 400 progressivt	God mental og fysisk udholdenheds træning. Der må gerne være en pæn høj puls.  Prøv at holde farten selv om der bliver kortere pause.	1500 / 30
	Pause ca. 1.00 min.		
<b>LØST / BEN</b>	50 valgfrit	Svømmes meget let.	50 / 2
<b>ANAROEBT</b>	6 x 50 "Sprint" pause ca. 1.0 min.	Fokus på fart.	300 / 15
<b>UDSVØMNING</b>	50 m ryg	Svømmes let.	50 / 2
<b>SUM: DISTANCE (M) CA. TID (MIN.)</b>			2500 m / ca. 70 - 75 min.