

SVØMMEPROGRAM

NYBEGYNDER - Fra 0 til 1.000 meter på 16 uger



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 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 – 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"> • Opvarmning: 50 • Teknik: Øv balance • Aerobt: 100 • Løst / ben: 50 • Anaerobt: 50 • Udsvømning: 50 • Totalt: 300 m / 25 min. 	<ul style="list-style-type: none"> • Opvarmning: 100 • Teknik: Øv balance • Aerobt: 50 • Løst / Ben: 50 • Anaerobt: 50 • Udsvømning: 50 • Totalt: 350 meter / 25 min.
2	<ul style="list-style-type: none"> • Opvarmning: 100 • Teknik: Øv vejtrækning • Aerobt: 150 • Løst / ben: 50 • Anaerobt: 50 • Udsvømning: 50 • Totalt: 400 m / 30 min. 	<ul style="list-style-type: none"> • Opvarmning: 100 • Teknik: Øv vejtrækning • Aerobt: 150 • Løst / Ben: 50 • Anaerobt: 50 • Udsvømning: 50 • Totalt: 400 meter / 30 min.
3	<ul style="list-style-type: none"> • Opvarmning: 100 • Teknik: Øv bevægelse • Aerobt: 200 • Løst / ben: 50 • Anaerobt: 50 • Udsvømning: 50 • Totalt: 450 m / 30 min. 	<ul style="list-style-type: none"> • Opvarmning: 100 • Teknik: Øv bevægelse • Aerobt: 200 • Løst / Ben: 50 • Anaerobt: 50 • Udsvømning: 50 • Totalt: 550 meter / 35 min.
4	<ul style="list-style-type: none"> • Opvarmning: 100 • Teknik: Øv elementskifte • Aerobt: 300 • Løst / ben: 59 • Anaerobt: 50 • Udsvømning: 50 • Totalt: 600 m / 35 min. 	<ul style="list-style-type: none"> • Opvarmning: 100 • Teknik: Øv elementskifte • Aerobt: 300 • Løst / Ben: 50 • Anaerobt: 50 • Udsvømning: 50 • Totalt: 600 meter / 35 min.

UGE	1. TRÆNING	2. TRÆNING
5	<ul style="list-style-type: none"> • Opvarmning: 100 • Teknik: Øv balance / vejrtrækning • Aerobt: 300 • Løst / ben: 50 • Anaerobt: 100 • Udsvømning: 50 • Totalt: 550 m / 30 min. 	<ul style="list-style-type: none"> • Opvarmning: 100 • Teknik: Øv afsæt • Aerobt: 300 • Løst / Ben: 50 • Anaerobt: 100 • Udsvømning: 50 • Totalt: 650 meter / 35 min.
6	<ul style="list-style-type: none"> • Opvarmning: 100 • Teknik: Øv vejrtrækning • Aerobt: 400 • Løst / ben: 50 • Anaerobt: 150 • Udsvømning: 50 • Totalt: 750 m / 40 min. 	<ul style="list-style-type: none"> • Opvarmning: 100 • Teknik: Øv afsæt • Aerobt: 450 • Løst / Ben: 50 • Anaerobt: 150 • Udsvømning: 50 • Totalt: 900 meter / 45 min.
7	<ul style="list-style-type: none"> • Opvarmning: 150 • Teknik: Øv afsæt • Aerobt: 400 • Løst / ben: 50 • Anaerobt: 200 • Udsvømning: 50 • Totalt: 1.050 m / 40 min. 	<ul style="list-style-type: none"> • Opvarmning: 150 • Teknik: Øv afsæt • Aerobt: 400 • Løst / Ben: 50 • Anaerobt: 200 • Udsvømning: 50 • Totalt: 1.150 meter / 40 min.
8	<ul style="list-style-type: none"> • Opvarmning: 150 • Teknik: Øv elementskifte • Aerobt: 450 • Løst / ben: 50 • Anaerobt: 200 • Udsvømning: 50 • Totalt: 900 m / 40 min. 	<ul style="list-style-type: none"> • Opvarmning: 150 • Teknik: Øv elementskifte • Aerobt: 450 • Løst / Ben: 50 • Anaerobt: 200 • Udsvømning: 50 • Totalt: 900 meter / 40 min.

UGE	1. TRÆNING	2. TRÆNING
9	<ul style="list-style-type: none"> • Opvarmning: 200 • Teknik: Øv balance • Aerobt: 300 • Løst / ben: 50 • Anaerobt: 50 • Udsvømning: 50 • Totalt: 900 m / 40 min. 	<ul style="list-style-type: none"> • Opvarmning: 200 • Teknik: Øv afsæt • Aerobt: 400 • Løst / Ben: 50 • Anaerobt: 50 • Udsvømning: 50 • Totalt: 850 meter / 40 min.
10	<ul style="list-style-type: none"> • Opvarmning: 200 • Teknik: Øv afsæt • Aerobt: 300 • Løst / ben: 50 • Anaerobt: 150 • Udsvømning: 50 • Totalt: 950 m / 40 min. 	<ul style="list-style-type: none"> • Opvarmning: 150 • Teknik: Øv vejrtrækning • Aerobt: 400 • Løst / Ben: 50 • Anaerobt: 150 • Udsvømning: 50 • Totalt: 1.050 meter / 45 min.
11	<ul style="list-style-type: none"> • Opvarmning: 200 • Teknik: 300 • Aerobt: 400 • Løst / ben: 50 • Anaerobt: 150 • Udsvømning: 50 • Totalt: 1.150 m / 45 min. 	<ul style="list-style-type: none"> • Opvarmning: 200 • Teknik: 300 • Aerobt: 400 • Løst / Ben: 50 • Anaerobt: 150 • Udsvømning: 50 • Totalt: 1.150 meter / 40 min.
12	<ul style="list-style-type: none"> • Opvarmning: 200 • Teknik: Øv startspring • Aerobt: 500 • Løst / ben: 50 • Anaerobt: 200 • Udsvømning: 50 • Totalt: 1.150 m / 40 min. 	<ul style="list-style-type: none"> • Opvarmning: 200 • Teknik: Øv startspring • Aerobt: 600 • Løst / Ben: 50 • Anaerobt: 150 • Udsvømning: 50 • Totalt: 1.100 meter / 45 min.

UGE	1. TRÆNING	2. TRÆNING
13	<ul style="list-style-type: none"> • Opvarmning: 200 • Teknik: 200 • Aerobt: 400 • Løst / ben: 50 • Anaerobt: 200 • Udsvømning: 50 • Totalt: 1.050 m / 40 min. 	<ul style="list-style-type: none"> • Opvarmning: 200 • Teknik: 150 • Aerobt: 400 • Løst / Ben: 50 • Anaerobt: 100 • Udsvømning: 50 • Totalt: 950 meter / 40 min.
14	<ul style="list-style-type: none"> • Opvarmning: 200 • Teknik: 225 • Aerobt: 400 • Løst / ben: 50 • Anaerobt: 100 • Udsvømning: 50 • Totalt: 1.025 m / 45 min. 	<ul style="list-style-type: none"> • Opvarmning: 200 • Teknik: 200 • Aerobt: 400 • Løst / Ben: 50 • Anaerobt: 150 • Udsvømning: 50 • Totalt: 1.050 meter / 45 min.
15	<ul style="list-style-type: none"> • Opvarmning: 200 • Teknik: Øv benspark • Aerobt: 500 • Løst / ben: 50 • Anaerobt: 200 • Udsvømning: 50 • Totalt: 1.200 m / 50 min. 	<ul style="list-style-type: none"> • Opvarmning: 200 • Teknik: 200 • Aerobt: 500 • Løst / Ben: 50 • Anaerobt: 200 • Udsvømning: 50 • Totalt: 1.200 meter / 45 min.
16	<ul style="list-style-type: none"> • Opvarmning: 200 • Teknik: 300 • Aerobt: 600 • Løst / ben: 50 • Anaerobt: 150 • Udsvømning: 50 • Totalt: 1.350 m / 45 min. 	<ul style="list-style-type: none"> • Opvarmning: 200 • Teknik: 150 • Aerobt: 1.000 • Løst / Ben: 50 • Anaerobt: 150 • Udsvømning: 50 • Totalt: 1.750 meter / 50 min.

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 tilgængæld 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 indimellem, 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 16	PROGRAM: 1 AF 3 DENNE UGE	BEMÆRKNING	DISTANCE (METER) / CA. TID: (MIN.)
OPVARMNING	<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>
TEKNIK	<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 16	PROGRAM: 1 AF 3 DENNE UGE	BEMÆRKNING	DISTANCE (METER) / CA. TID: (MIN.)
AEROBT	<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>	
LØST	<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>	
ANAROEB	<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 16	PROGRAM: 1 AF 3 DENNE UGE	BEMÆRKNING	DISTANCE (METER) / CA. TID: (MIN.)
UDSVØMNING	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.		
SUM: DISTANCE (M) CA. TID (MIN.)			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	50 valgfrit	Svømmes roligt, mest for at prøve temperaturen i bassinet.	50 / 2
TEKNIK	<p>Grundfærdighed: Balance</p> <p>Flyd på ryg og mave med armene i forskellige positioner (langs siderne, lige ud for skulderne, over hovedet), løft og sænk hovedet.</p> <p>Prøv samlede, spredte og bøjede ben med forskellige armpositioner.</p> <p>Prøv at flyde så fladt som muligt uden, at benene synker.</p>	Øvelse som udvikler bevidstheden om kropspositionen i vandet.	0 / 5
ANAEROBT	4 x 25 crawl	Lav et godt afsæt fra kanten, hvorfra crawlarmtaget opbygges.	100 / 5
LØST / BEN	50 let svømning, gerne ryg eller bryst		50 / 3
ANAROEBT	2 x 25 med høj fart, pause ca. 1 min	Svøm hurtigt uden at teknikken går i stykker.	50 / 4
UDSVØMNING	50 valgfrit		50 / 3
SUM: DISTANCE (M) CA. TID (MIN.)			300 m / ca. 20 - 25 min.

Inspirationsprogram 2

	PROGRAM	BEMÆRKNING	DISTANCE (METER) / CA. TID: (MIN.)
OPVARMNING	100 valgfrit	Svømmes roligt, mest for at mærke temperaturen i bassinet.	100 / 2
TEKNIK	Grundfærdighed: Balance Flyd som en tømmerstok, roter om længdeakslen i begge retninger.	Øvelser som udvikler balancen i vandet. Grundøvelser som bruges i saltovendinger.	0 / 5
AEROBT	50 crawl	Lav et godt afsæt fra kanten, hvorfra crawlarmtaget opbygges.	100 / 5
LØST / BEN	50 let svømning, gerne ryg eller bryst		50 / 3
ANAEROBT	2 x 25 med høj fart, pause ca. 1 min	Svøm hurtigt uden at teknikken går i stykker.	50 / 4
UDSVØMNING	50 valgfrit		50 / 3
SUM: DISTANCE (M) CA. TID (MIN.)			350 m / ca. 20 - 25 min.

Inspirationsprogram 3

	PROGRAM	BEMÆRKNING	DISTANCE (METER) / CA. TID: (MIN.)
OPVARMNING	100 (50 ryg + 50 bryst)	Svømmes let	100 / 5
TEKNIK	<p>Grundfærdighed: Vejrtrækning</p> <p>Stå på bunden i lavt vand - bevæg hovedet som en yo-yo lige over og under vandoverfladen.</p> <p>Træk luft ind over vandet og blæs ud det hele under vandet, så du er klar til ny vejrtrækning. Hold ca. crawl rytme i øvelsen.</p> <p>Blæs ud så meget luft, at du synker og kan sidde helt stille på bunden.</p>	<p>Øvelse som udvikler din vejrtrækning i crawl.</p> <p>Øvelsen træner regulering af luftmængde i lungerne.</p>	0 / 10
AEROBT	6 x 25 crawl, pause ca. 30 sek	Svømmes mest på teknik, men hold gerne en jævn fart.	150 / 10
LØST / BEN	50 ryg eller bryst, løst		50 / 2
ANAEROBT	2 x 25 crawl med høj fart, pause ca. 1 min		50 / 3
UDSVØMNING	50 valgfrit løs		50 / 2
SUM: DISTANCE (M) CA. TID (MIN.)			Ca. 400 m / 25 - 35 min.

Inspirationsprogram 4

	PROGRAM	BEMÆRKNING	DISTANCE (METER) / CA. TID: (MIN.)
OPVARMNING	100 (50 crawl + 50 bryst)	Svømmes let.	100 / 5
TEKNIK	<p>Grundfærdighed: Vejrtrækning</p> <p>Stå på bunden ved lavt vand og hold hænderne på kanten. Hoved og overkrop skal være i crawlposition. Tag armtag med crawlvejrtrækning.</p>	Prøv at fylde lungerne og blæse helt ud under vandet.	0 / 10
AEROBT	3 x 50 crawl, pause ca. 60 sek	Svømmes mest på teknik, men hold gerne en jævn fart.	150 / 10
LØST / BEN	50 ryg eller bryst, løst		50 / 2
ANAEROBT	50 crawl med høj fart, pause ca. 1 min		50 / 3
UDSVØMNING	50 valgfrit løs		50 / 2
SUM: DISTANCE (M) CA. TID (MIN.)			400 m / 25 - 35 min.

Inspirationsprogram 5

	PROGRAM	BEMÆRKNING	DISTANCE (METER) / CA. TID: (MIN.)
OPVARMNING	100 (50 crawl + 25 ryg + 25 bryst)	Svømmes let.	100 / 5
TEKNIK	<p>Grundfærdighed: Bevægelse</p> <p>Stå ved kanten på lavt vand og hold hænderne på kanten med hoved og overkrop i crawlposition. Tag armtag uden vejrtrækning.</p> <p>Det samme med vejrtrækning.</p>	<p>Tryk med hænderne og prøv at få lange armtag.</p> <p>Prøv at fylde lungerne og blæse helt ud under vandet.</p>	0 / 10
	AEROBT	<p>8 x 25 (crawl – ryg – crawl etc.)</p> <p>Pause ca. 30 sek. mellem hver</p>	Svømmes mest på teknik, men hold gerne en jævn fart.
LØST / BEN	50 med fokus på at løfte skulderne.	"smidighedstræning" af skuldrer.	50 / 2
ANAEROBT	50 crawl, negativ split (2. 25 m hurtigere end 1. 25 m) svømmes med høj fart.	Gerne høj puls ved denne øvelse.	50 / 3
UDSVØMNING	50 valgfrit løs		50 / 2
SUM: DISTANCE (M) CA. TID (MIN.)			450 m / 25 - 35 min.

Inspirationsprogram 6

	PROGRAM	BEMÆRKNING	DISTANCE (METER) / CA. TID: (MIN.)
OPVARMNING	100 valgfri svømning	Svømmes let.	100 / 5
TEKNIK	<p>Grundfærdighed: Bevægelse Afsæt + crawl ben. Svøm mellem 10 til 25 m alt efter, hvor god du er til ben. Brug gerne en bensparksplade. Svøm 4 baner på den måde.</p>	Svøm så let som muligt.	100 / 10
AEROBT	<p>4 x 50 (25 m ryg + 25 m crawl)</p> <p>Pause ca. 60 sek. mellem hver</p>	Svømmes mest på teknik, men gerne også med en del "puls".	200 / 10
LØST / BEN	50 valgfrit, løst		50 / 2
ANAEROBT	<p>2 x 25 crawl, svømmes med høj fart</p> <p>Pause ca. 60 sek.</p>	Gerne høj puls ved denne øvelse.	50 / 3
UDSVØMNING	50 valgfrit løs		50 / 2
SUM: DISTANCE (M) CA. TID (MIN.)			Ca. 550 m / 25 - 35 min.

Inspirationsprogram 7

	PROGRAM	BEMÆRKNING	DISTANCE (METER) / CA. TID: (MIN.)
OPVARMNING	100 (svøm + løb)	Svømmes let, hvor det er dybt og løb på bunden, hvor der er lavt vand.	100 / 5
TEKNIK	<p>Grundfærdighed: Elementskifte</p> <p>Afsæt med langt glid i forskellige dybder (i overfladen, lige under overfladen og dybt ned).</p> <p>Lav 5 – 10 afsæt.</p>	<p>Prøv at samle armene foran hovedet og hold dem godt strakt. Gør kroppen så strømlinet som muligt.</p> <p>Øvelsen vil bl.a. udvikle dine vendinger.</p>	Ca. 50 / 10
AEROBT	<p>6 x 50 crawl</p> <p>Pause ca. 30 sek. mellem hver 50 m.</p> <p>Svøm gerne progressivt, altså den langsomste 50 m først og sæt farten op efterhånden sådan, at den sidste 50m er hurtigst.</p>	Svømmes mest på teknik, men gerne også med en del "puls".	300 / 10
LØST / BEN	50 ryg, løst	"smidighedstræning" af skuldrer.	50 / 2
ANAEROBT	<p>2 x 25 "sprint"</p> <p>Pause ca. 1,0 min.</p>	Gerne høj puls ved denne øvelse.	50 / 3
UDSVØMNING	50 valgfrit løs		50 / 2
SUM: DISTANCE (M) CA. TID (MIN.)			Ca. 600 m / 30 - 40 min.

Inspirationsprogram 8

	PROGRAM	BEMÆRKNING	DISTANCE (METER) / CA. TID: (MIN.)
OPVARMNING	100 (svøm + løb)	Svømmes let, hvor det er dybt og løb let på bunden, hvor der er lavt vand.	100 / 5
TEKNIK	<p>Grundfærdighed: Elementskifte</p> <p>Afsæt med langt glid i forskellige dybder (i overfladen, lige under overfladen og dybt ned).</p> <p>Lav det samme, men prøv at rotere som en skrue gennem vandet.</p> <p>Lav 5 – 10 afsæt.</p>	<p>Prøv at samle armene foran kroppen og hold dem godt strakt, altså hele kroppen så strømlinet som muligt.</p> <p>Øvelsen vil bl.a. udvikle dine vendinger.</p>	Ca. 50 / 10
AEROBT	<p>4 x 75 (25 ryg + 25 m bryst + 25 m crawl)</p> <p>Pause ca. 45 sek. mellem hver 75 m.</p> <p>Svøm gerne progressivt, altså den langsomste 75 m først og set farten op efterhånden sådan, at den sidste 75 m er hurtigst.</p>	Svømmes mest på teknik, men hold gerne en jævn fart.	300 / 10
LØST / BEN	50 bryst, løst		50 / 2
ANAEROBT	50 m "sprint"	Gerne høj puls ved denne øvelse.	50 / 3
UDSVØMNING	50 valgfrit løs		50 / 2
SUM: DISTANCE (M) CA. TID (MIN.)			Ca. 600 m / 30 - 35 min.

Inspirationsprogram 9

	PROGRAM	BEMÆRKNING	DISTANCE (METER) / CA. TID: (MIN.)
OPVARMNING	100 valgfrit	Svømmes let.	100 / 5
TEKNIK	<p>Grundfærdigheder: Balance og vejtrækning</p> <p>Stå på hænder, gå på hænder.</p> <p>Stå på hænder på en lille bensparksplade (meget svært).</p>	Udvikler kropskontrollen i vandet og øver at holde vandet ude af næsen.	0 / 10
AEROBT	<p>6 x 50, gerne med negativ split (1. 25 m langsommere end de 2. 25 m).</p> <p>Pause ca. 30 sek.</p>	Svømmes mest på teknik, men hold gerne en jævn fart.	300 / 10
LØST / BEN	50 ryg, løst		50 / 2
ANAEROBT	<p>4 x 25 "sprint"</p> <p>Pause ca. 1,0 min.</p>	Gerne høj puls ved denne øvelse.	50 / 3
UDSVØMNING	50 valgfrit løs		50 / 2
SUM: DISTANCE (M) CA. TID (MIN.)			Ca. 550 m / 30 - 35 min.

Inspirationsprogram 10

	PROGRAM	BEMÆRKNING	DISTANCE (METER) / CA. TID: (MIN.)
OPVARMNING	50 crawl + 25 ryg + 25 bryst	Svømmes let.	100 / 5
	Afsæt + crawl arm. Laves 5 – 10 gange	Svøm ca. 4 – 6 armtag uden vejrtrækninger.	50 / 10
TEKNIK	Afsæt + crawl arm + 2 vejrtrækninger.	Det samme svømmes med vejrtrækninger.	
	Laves 5 – 10 gange		
AEROBT	4 x 75 (25 m teknik + 25 m halvfart + 25m hurtigt)	Svømmes mest på teknik, men hold gerne en jævn fart.	300 / 10
	Pause ca. 45 sek. mellem hver 75 m Svøm progressivt, altså den langsomste 75 m først og set farten op efterhånden sådan, at den sidste 75 m er hurtigst.		
LØST / BEN	50 ryg, løst		50 / 2
ANAEROBT	2 x 50 "sprint", progressivt (den sidste hurtigere end den første)	Gerne høj puls ved denne øvelse.	100 / 3
	Pause ca. 1,0 min.		
UDSVØMNING	50 valgfrit løs		50 / 2
SUM: DISTANCE (M) CA. TID (MIN.)			Ca. 650 m / 30 - 35 min.

Inspirationsprogram 11

	PROGRAM	BEMÆRKNING	DISTANCE (METER) / CA. TID: (MIN.)
OPVARMNING	50 crawl + 2 x 25 bryst	Svømmes let.	100 / 5
TEKNIK	Stå på bunden i lavt vand og hold overkroppen og hovedet som ved crawl. Øv vejtrækning kun til venstre side, kun til højre side og hver 3. armtag (altså begge sider omvekslende).	Hold samme rytme som ved crawl. Husk at blæse ud helt under vandet.	0 / 10
AEROBT	8 x 50 crawl, pause ca. 30 sek. 2 x teknik 2 x 25 teknik + 25 fart 2 x 25 fart + teknik 2 x 50 fart	Svøm med bedst mulig teknik og ved skift til fart, hold da teknikken bedst muligt.	400 / 15
LØST / BEN	50 ryg, løst	"smidighedstræning" af skuldrer.	50 / 2
ANAEROBT	6 x 25 "sprint", progressivt (øgende fart for hver 25) Pause ca. 45 sek.	Gerne høj puls ved denne øvelse.	150 / 10
UDSVØMNING	50 valgfrit løs		50 / 2
SUM: DISTANCE (M) CA. TID (MIN.)			Ca. 750 m / 40 - 45 min.

Inspirationsprogram 12

	PROGRAM	BEMÆRKNING	DISTANCE (METER) / CA. TID: (MIN.)
OPVARMNING	50 crawl + 50 (ryg + bryst)	Svømmes let.	100 / 5
	Afsæt med vejtrækningsøvelser.	Hold samme rytme som ved crawl.	150 / 10
TEKNIK	Svøm ca. 10 – 25 m. Hold vejret, træk vejret ved hver 3. armtag, skiftevis til venstre og til højre. Svøm 2 – 4 af hver.	Husk blot på at blæse alt luften ud og blæs kun ud under vandet.	
	100 teknik 2 x 75 moderat fart 4 x 50 fart Pause: ca. 30 sek.	Svøm med bedst mulig teknik og forsøg at holde teknikken, selvom der sættes fart på.	400 / 15
AEROBT			
LØST / BEN	50 crawl med ekstra højt løft i skulderne, løst.	"smidighedstræning" af skuldrer.	50 / 2
ANAEROBT	75 50 25 Pause ca. 45 sek.	Gerne høj puls ved denne øvelse. Svømmes med øgende fart for hver distance.	150 / 8
UDSVØMNING	50 valgfrit løs		50 / 2
SUM: DISTANCE (M) CA. TID (MIN.)			Ca. 900 m / 40 - 45 min.

Inspirationsprogram 13

	PROGRAM	BEMÆRKNING	DISTANCE (METER) / CA. TID: (MIN.)
OPVARMNING	2 x 75 (25 ryg + 25 bryst + 25 crawl)	Svømmes let.	150 / 5
	Afsæt med crawlarm. Afsæt med vejtrækningsøvelser. Hold vejret, træk vejret hver 3. armtag, skiftevis til venstre og til højre. Afsæt med crawl + vejtrækning + ben. Svøm 2 - 4 af hver. Svøm ca. 10 - 25 m hver gang.	Langt armtag + mærk trykket i håndfladen. Husk at blæse alt luften ud under vandet. Bensparksrytme følger armtaget.	Ca. 200 / 10
TEKNIK			
AEROBT	2 x 100 (50 ryg + 50 crawl) 4 x 50 (25 bryst + 25 crawl) Pause: ca. 30 sek.	Svøm med bedst mulig teknik.	400 / 15
LØST / BEN	50 crawl med ekstra højt løft i skulderne, løs	"smidighedstræning" af skuldrer.	50 / 2
ANAEROBT	2 x 50 progressivt 4 x 25 progressivt Pause ca. 45 sek.	Gerne høj puls ved denne øvelse. Svømmes med øgende fart for hver distance.	200 / 8
UDSVØMNING	50 valgfrit løs		50 / 2
SUM: DISTANCE (M) CA. TID (MIN.)			Ca. 1050 m / 40 - 45 min.

Inspirationsprogram 14

	PROGRAM	BEMÆRKNING	DISTANCE (METER) / CA. TID: (MIN.)
OPVARMNING	100 valgfrit + 2 x 25 (25 ryg + 25 bryst)	Svømmes let.	150 / 5
	Afsæt med crawlarm. Afsæt med vejtrækningsøvelser. Hold vejret, træk vejret hver 3. armtag, skiftevis til venstre og til højre. Afsæt til crawl + vejtrækning + ben. Svøm 2 – 4 af hver. Svøm ca. 10 – 25 m hver gang.	Langt armtag + mærk trykket i håndfladen. Husk at blæse alt luften ud under vandet. Bensparksrytme følger armtaget.	Ca. 200 / 10
TEKNIK	4 x 75 progressivt Pause: 60 sek. 4 x 25 progressivt med høj fart Pause: 30 sek.	Svøm med bedst mulig teknik og forsøg at holde teknikken, selvom der sættes fart på.	400 / 15
	50 let ryg med stor bevægelse i skulderne.	"smidighedstræning" af skuldrer.	50 / 2
AEROBT	2 x 100 med negativ split (2. 50 m svømmes hurtigere end 1. 50 m) + Progressivt (nr. 2 100m skal gerne være den hurtigste) Pause: 1 min.	Gerne høj puls ved denne øvelse.	200 / 8
LØST / BEN			
ANAEROBT			

	PROGRAM	BEMÆRKNING	DISTANCE (METER) / CA. TID: (MIN.)
UDSVØMNING	50 valgfrit løs		50 / 2
SUM: DISTANCE (M) CA. TID (MIN.)			Ca. 1050 m / 40 - 45 min.

Inspirationsprogram 15

	PROGRAM	BEMÆRKNING	DISTANCE (METER) / CA. TID: (MIN.)
OPVARMNING	2 x 75 (25 ryg + 25 bryst + 25 crawl)	Svømmes let.	150 / 5
	<p>Grundfærdighed: Elementskifte</p> <p>Spring fra kanten eller en startskammel.</p> <p>Spring langt – lavt gennem luften</p> <p>Spring lav – højt gennem luften</p> <p>Spring så du lander i vandet og holder så meget fart som muligt. Forsøg at glide så langt gennem vandet så muligt.</p>	Gennem træning af forskellige spring bliver evnen til at styre et spring optimeret.	Ca. 0 / 10
TEKNIK			
AEROBT	2 x 100 progressivt (nr. 2 hurtigere end den 1.)	Svøm med bedst mulig teknik og forsøg at holde teknikken, selvom der sættes fart på.	450 / 15
	2 x 75 progressivt		
	2 x 50 progressivt		
	Pause: 30 sek.		
LØST / BEN	50 let crawl med stor bevægelse i skulderne.	"smidighedstræning" af skuldrer.	50 / 2
ANAEROBT	8 x 25 (en let + en med fart + etc.)	Gerne høj puls ved denne øvelse.	200 / 8
	Pause ca.: 45 sek.		
UDSVØMNING	50 valgfrit løs		50 / 2
SUM: DISTANCE (M) CA. TID (MIN.)			Ca. 900 m / 40 - 45 min.

Inspirationsprogram 16

	PROGRAM	BEMÆRKNING	DISTANCE (METER) / CA. TID: (MIN.)
OPVARMNING	100 valgfrit + 2 x 25 (25 ryg + 25 bryst)	Svømmes let.	150 / 5
TEKNIK	<p>Grundfærdighed: Elementskifte</p> <p>Spring med fokus på længden af gliddet under vandet. Bryd vandoverfladen med mest mulig fart og forsøg at overføre farten til svømningen.</p>	Prøv at være mest mulig strømlinet under vandet for at opnå et godt glid.	Ca. 0 / 10
AEROBT	<p>200 crawl, svømmes jævnt</p> <p>50 let</p> <p>8 x 25 crawl, svømmes med fart</p> <p>Pause ca.: 30 sek.</p>	Svøm med bedst mulig teknik og forsøg at holde teknikken, selvom der sættes fart på.	450 / 15
LØST / BEN	50 let ryg med stor bevægelse i skulderne.	"smidighedstræning" af skuldrer.	50 / 2
ANAEROBT	<p>4 x 50 (25 med fokus på teknik + 25 "sprint")</p> <p>Pause: 1 min.</p>	Gerne høj puls ved denne øvelse.	200 / 8
UDSVØMNING	50 valgfrit løs		50 / 2
SUM: DISTANCE (M) CA. TID (MIN.)			Ca. 900 m / 40 - 45 min.

Inspirationsprogram 17

	PROGRAM	BEMÆRKNING	DISTANCE (METER) / CA. TID: (MIN.)
OPVARMNING	200 valgfrit	Svømmes let.	200 / 5
TEKNIK	<p>Grundfærdighed: Balance</p> <p>Lav kolbøtter (kryb sammen som en bold og roter med hjælp av armene).</p> <p>Stå på hænder på lavt vand.</p>	<p>Øvelsen indeholder elementer til en saltovending.</p> <p>Øger kropskontrollen i vandet.</p>	Ca. 0 / 10
AEROBT	<p>6 x 50 progressivt</p> <p>Pause: 30 sek.</p>	Svøm med bedst mulig teknik, selv om det går stærkt.	400 / 15
LØST / BEN	50 let valgfrit	Aktiv pause	50 / 2
ANAEROBT	<p>2 x 25 "sprint"</p> <p>Pause: ca. 45 sek.</p>	Gerne høj puls ved denne øvelse.	200 / 8
UDSVØMNING	50 valgfrit løs		50 / 2
SUM: DISTANCE (M) CA. TID (MIN.)			Ca. 900 m / 40 - 45 min.

Inspirationsprogram 18

	PROGRAM	BEMÆRKNING	DISTANCE (METER) / CA. TID: (MIN.)
OPVARMNING	100 valgfrit + 2 x 50 (25 ryg + 25 bryst)	Svømmes let.	200 / 5
TEKNIK	Afsæt fra kant + salto + svøm retur til kant. Laves 5 - 10 gange.	Øvelse til salto vending	Ca. 100 / 10
AEROBT	16 x 25 progressivt Pause ca.: 30 sek.	Svøm med bedst mulig teknik, selv om det går stærkt.	400 / 15
LØST / BEN	50 let ryg med stor bevægelse i skulderne.	"smidighedstræning" af skuldrer	50 / 2
ANAEROBT	50 "sprint" Svøm så hurtigt du kan.	Gerne høj puls ved denne øvelse.	50 / 8
UDSVØMNING	50 valgfrit løs		50 / 2
SUM: DISTANCE (M) CA. TID (MIN.)			Ca. 850 m / 40 - 45 min.

Inspirationsprogram 19

	PROGRAM	BEMÆRKNING	DISTANCE (METER) / CA. TID: (MIN.)
OPVARMNING	100 valgfrit + 4 x 25 crawl	Svømmes let.	200 / 5
TEKNIK	Afsæt med crawlarmtag. Afsæt med vejtrækningsøvelser. Hold vejret, træk vejret ved hver 3. armtag, skiftevis til venstre og til højre. Afsæt til crawl + vejtrækning + ben. Svøm 2 – 4 af hver øvelse. Svøm ca. 10 – 25 m hver gang.	Lange armtag + mærk trykket i hånden. Husk at blæse alt luften ud under vandet. Bensparksrytmen følger armtaget.	Ca. 200 / 10
AEROBT	100 svømmes jævnt 2 x 50 Progressivt med ½ høj fart 4 x 25 progressivt med høj fart Pause: 30 sek.	Svøm med bedst mulig teknik, selv om det går stærkt.	300 / 15
LØST / BEN	50 let ryg med stor bevægelse i skulderne.	"smidighedstræning" af skuldrer	50 / 2
ANAEROBT	75 teknik, svøm så pænt du kan. 50 svøm med fokus på rytme. 25 maksimal fart. Pause: 1 min.	Gerne høj puls ved denne øvelse til sidst.	150 / 8
UDSVØMNING	50 valgfrit løs		50 / 2

	PROGRAM	BEMÆRKNING	DISTANCE (METER) / CA. TID: (MIN.)
SUM: DISTANCE (M) CA. TID (MIN.)			Ca. 950 m / 40 - 45 min.

Inspirationsprogram 20

	PROGRAM	BEMÆRKNING	DISTANCE (METER) / CA. TID: (MIN.)
OPVARMNING	50 crawl + 6 x 25 ryg - bryst	Svømmes let.	200 / 5
	Afsæt med crawlarmtag. Afsæt med vejtrækningsøvelser. Hold vejret, træk vejret ved hver 3. armtag, skiftevis til venstre og til højre. Afsæt til crawl + vejtrækning + ben. Svøm 2 - 4 af hver øvelse. Svøm ca. 10 - 25 m hver gang.	Langt armtag + mærk trykket i hånden. Husk at blæse alt luften ud under vandet. Bensparksrytmen følger armtaget.	Ca. 200 / 10
TEKNIK	4 x (50 + 2 x 25) 50 svømmes jævnt og 25 svømmes med fart Pause: 30 sek.	Svøm med bedst mulig teknik, selv om det går stærkt.	400 / 15
	LØST / BEN	50 let	Aktiv pause
ANAEROBT	3 x 50 (25 teknik + 25 fart) Pause: 1 min.	Gerne høj puls ved denne øvelse til sidst.	150 / 8
UDSVØMNING	50 valgfrit løs		50 / 2
SUM: DISTANCE (M) CA. TID (MIN.)			Ca. 1050 m / 40 - 45 min.

Inspirationsprogram 21

	PROGRAM	BEMÆRKNING	DISTANCE (METER) / CA. TID: (MIN.)
OPVARMNING	100 crawl + 4 x 25 ryg - bryst	Svømmes let.	200 / 5
	4 x 25 crawl teknik, fokus på kroppspositionen.	Hold hovedet og kroppen i centerlinjen.	Ca. 300 / 15
TEKNIK	4 x 25 crawl teknik, fokus på armtagslængden.	Langt armtag + mærk trykket i hånden.	
	4 x 25 crawl teknik, fokus på at trykke med hånden.		
AEROBT	4 x (2 x 50 progressivt)	Svøm med bedst mulig teknik, selv om det går stærkt.	400 / 15
	Pause: 30 sek. mellem de 2 50 m, og 1 min mellem de 4 set.		
LØST / BEN	50 let	Aktiv pause	50 / 2
ANAEROBT	6 x 25 (15 sprint + 10 let)	Svøm så hurtigt som muligt, når det er "sprint".	150 / 8
	Pause: ca. 45 sek.		
UDSVØMNING	50 valgfrit løs		50 / 2
SUM: DISTANCE (M) CA. TID (MIN.)			Ca. 1150 m / 40 - 45 min.

Inspirationsprogram 22

	PROGRAM	BEMÆRKNING	DISTANCE (METER) / CA. TID: (MIN.)
OPVARMNING	4 x 50 crawl + ryg + bryst + crawl	Svømmes let.	200 / 5
	2 x 50 crawl teknik, fokus på kropsspositionen.	Hold hovedet og kroppen i centerlinjen.	Ca. 300 / 15
TEKNIK	2 x 50 crawl teknik, fokus på armtagslængden.	Langt armtag + mærk trykket i hånden.	
	2 x 50 crawl teknik, fokus på tryk med hånden.		
AEROBT	4 x (4 x 25 progressivt, pause 15 sek.) Pause: 1 min.	Svøm med bedst mulig teknik, selv om det går stærkt.	400 / 15
	LØST / BEN	50 let	Aktiv pause
ANAEROBT	2 x 50 maksimalt 2 x 25 maksimalt Pause: ca. 45 sek.	Svøm så hurtigt som muligt.	150 / 8
	UDSVØMNING	50 valgfrit løs	50 / 2
SUM: DISTANCE (M) CA. TID (MIN.)			Ca. 1150 m / 40 - 50 min.

Inspirationsprogram 23

	PROGRAM	BEMÆRKNING	DISTANCE (METER) / CA. TID: (MIN.)
OPVARMNING	100 crawl + 4 x 25 ryg - bryst	Svømmes let.	200 / 5
TEKNIK	Startspring fra kanten eller en skammel + glid strømlinet gennem vandet så langt som det kan lade sig gøre. 4 – 8 stk.	Prøv forskellige dybder for at finde, hvor du glider længst og hurtigst.	Ca. 50 / 15
AEROBT	500 crawl Svømmes jævnt og relativt let uden stop.	Distanceprøve.	500 / 15
LØST / BEN	50 let	Aktiv pause	50 / 2
ANAEROBT	8 x 25 "sprint" Pause: ca. 30 sek.	Svøm så hurtigt som muligt, når det er "sprint".	200 / 8
UDSVØMNING	50 valgfrit løs		50 / 2
SUM: DISTANCE (M) CA. TID (MIN.)			Ca. 1150 m / 40 - 45 min.

Inspirationsprogram 24

	PROGRAM	BEMÆRKNING	DISTANCE (METER) / CA. TID: (MIN.)
OPVARMNING	100 crawl + 4 x 25 ryg - bryst	Svømmes let.	200 / 5
TEKNIK	Startspring + glid + overgang til opstarten på svømningen. 4 – 8 stk.	Prøv at få strømlinet glid under vandet og en god glidende overgang til svømning.	Ca. 50 / 10
AEROBT	300 200 100 Svøm 200 hurtigere end 300 Svøm 100 hurtigere end 200 Pause: 1,0 min.	Svøm med bedst mulig teknik, selv om det går stærkt.	600 / 15
LØST / BEN	50 let	Aktiv pause	50 / 2
ANAEROBT	3 x 50 (25 teknik + 25 sprint) Pause: ca. 60 sek.	Svøm så hurtigt som muligt, når det er "sprint".	150 / 6
UDSVØMNING	50 valgfrit løs		50 / 2
SUM: DISTANCE (M) CA. TID (MIN.)			Ca. 1100 m / 40 - 45 min.

Inspirationsprogram 25

	PROGRAM	BEMÆRKNING	DISTANCE (METER) / CA. TID: (MIN.)
OPVARMNING	200 valgfrit	Svømmes let.	200 / 5
TEKNIK	4 x (2 x 25) Hold kropspositionen og hovedet i centerlinet. En 25 uden vejrtrækning og en med vejrtrækning. Pause: ca. 30 sek.	Hele kroppen så strømlinet som muligt.	200 / 10
AEROBT	4 x 100 crawl, progressivt Pause: ca. 30 sek.	Svøm med bedst mulig teknik, selv om det går stærkt.	400 / 15
LØST / BEN	50 let	Aktiv pause	50 / 2
ANAEROBT	8 x 25 let – fart – let etc. Pause: ca. 45 sek.	Svøm hurtigt ,når det er "fart".	150 / 8
UDSVØMNING	50 valgfrit løs		50 / 2
SUM: DISTANCE (M) CA. TID (MIN.)			Ca. 1050 m / 40 - 45 min.

Inspirationsprogram 26

	PROGRAM	BEMÆRKNING	DISTANCE (METER) / CA. TID: (MIN.)
OPVARMNING	100 crawl + 2 x 50 (ryg – bryst)	Svømmes let.	200 / 5
	3 x 50 1 x Vejrtrækning til venstre. 1 x Vejrtrækning til højre. 1 x Vejrtrækning på hver 3. armtag, altså skiftende fra højre og venstre side.	Blæs ud under vandet lige inden en ny vejrtrækning.	Ca. 150 / 10
TEKNIK			
AEROBT	8 x 50 progressivt Pause: 30 sek.	Svøm med bedst mulig teknik, selv om det går stærkt. Høj men ikke maksimal puls.	400 / 15
	LØST / BEN	50 let	Aktiv pause
ANAEROBT	4 x 25. Svømmes sprint. Pause ca. 1,0 min	Svømmes virkelig hurtigt, da det er "sprint".	100 / 5
UDSVØMNING	50 valgfrit løs		50 / 2
SUM: DISTANCE (M) CA. TID (MIN.)			Ca. 950 m / 40 - 45 min.

Inspirationsprogram 27

	PROGRAM	BEMÆRKNING	DISTANCE (METER) / CA. TID: (MIN.)
OPVARMNING	4 x 50	Svømmes let.	200 / 5
	2 x (25 ryg + 25 crawl)		
	2 x (25 bryst + 25 crawl)		
TEKNIK	3 x 75	Balancetræning, hold centerlinjen lige uden udsving i hoften eller bensparket.	Ca. 225 / 10
	1 x fokus på vejrtrækning		
	1 x fokus på fremføring		
	1 x fokus på isæt		
AEROBT	4 x (2 x 50 progressivt 1 – 2) progressivt 1 - 4 Pause: 30 sek. og 1,0 min.	Svøm med bedst mulig teknik. Træn styring af fart, gerne med høj "puls".	400 / 15
	LØST / BEN	50 let	Aktiv pause
ANAEROBT	2 x 50 (25 teknik + 25 sprint) Pause ca. 1,0 min	Svømmes virkelig hurtigt, da det er "sprint".	100 / 5
	UDSVØMNING		
SUM: DISTANCE (M) CA. TID (MIN.)			Ca. 1025 m / 35 - 45 min.

Inspirationsprogram 28

	PROGRAM	BEMÆRKNING	DISTANCE (METER) / CA. TID: (MIN.)
OPVARMNING	200 (crawl + ryg + bryst + crawl)	Svømmes let.	200 / 5
TEKNIK	2 x (2 x 50) Tryk med håndfladen i armtaget. Skab acceleration gennem armtaget.	Husk, at det er hånden, som skal trykke og accelerere.	Ca. 200 / 10
AEROBT	4 x (4 x 25 progressivt 1 – 4, pause 15 sek.) Pause: 1.0 min. sek.	Høj men ikke maksimal puls.	400 / 15
LØST / BEN	50 let	Aktiv pause	50 / 2
ANAEROBT	2 x 75. Svømmes 25 let + 25 sprint etc.. Pause ca. 1,0 min	Svømmes virkelig hurtigt, da det er "sprint".	150 / 5
UDSVØMNING	50 valgfrit løs		50 / 2
SUM: DISTANCE (M) CA. TID (MIN.)			Ca. 1050 m / 35 - 45 min.

Inspirationsprogram 29

	PROGRAM	BEMÆRKNING	DISTANCE (METER) / CA. TID: (MIN.)
OPVARMNING	100 crawl + 2 x 50 (ryg - bryst)	Svømmes let.	200 / 5
	8 x 25 benspark	Svømmes let.	Ca. 200 / 10
TEKNIK	Svømmes med bensparksplade.	Bensparket skal bruges til balance, ikke til fremdrift.	
	Spark små benspark lige i overfladen. Stræk benene og spark fra hoften.		
AEROBT	2 x 100	Høj men ikke maksimal puls.	500 / 15
	2 x 75		
	2 x 50		
	2 x 25		
	Svømmes progressivt 1 -2, samt øgende fart når distancen bliver kortere.		
	Pause: 30 sek.		
LØST / BEN	50 let	Aktiv pause	50 / 2
ANAEROBT	8 x 25. (Svømmes 15 m sprint + 10 løst).	Svømmes virkelig hurtigt, da det er "sprint".	200 / 10
	Pause ca. 45 sek.		
UDSVØMNING	50 valgfrit løs		50 / 2
SUM: DISTANCE (M) CA. TID (MIN.)			Ca. 1200 m / 45 - 50 min.

Inspirationsprogram 30

	PROGRAM	BEMÆRKNING	DISTANCE (METER) / CA. TID: (MIN.)
OPVARMNING	200 skifte mellem crawl og bryst	Svømmes let.	200 / 5
	8 x 25 "springvand" Øvelse hvor hånden laver et lille "springvand" til sidst i armtaget. Træner længde og acceleration i armtaget.	Prøv at gøre armtagets sidste del så langt som muligt.	Ca. 200 / 10
AEROBT	200	Svøm med bedst mulig teknik, selv om det går stærkt.	500 / 15
	150		
	100	Høj men ikke maksimal puls.	
	50		
	Pause: 30 sek.		
LØST / BEN	50 let	Aktiv pause	50 / 2
ANAEROBT	4 x 50. Svømmes med så få vejrtrækninger som muligt.	"Hypoxitræning" god vejrtrækningsøvelse.	200 / 5
	Pause ca. 1,0 min		
UDSVØMNING	50 valgfrit løs		50 / 2
SUM: DISTANCE (M) CA. TID (MIN.)			Ca. 1200 m / 40 - 45 min.

Inspirationsprogram 31

	PROGRAM	BEMÆRKNING	DISTANCE (METER) / CA. TID: (MIN.)
OPVARMNING	100 crawl + 4 x 25 (skift mellem ryg og bryst)	Svømmes let.	200 / 5
TEKNIK	6 x 50 Rytme og koordineringstræning. Svømmes med lidt fart, så du kan holde en sammenhængende rytme.	Prøv at få armene til at bevæge sig i samme rytme hele tiden.	Ca. 300 / 10
AEROBT	3 x (100 + 4 x 25 progressivt 1 - 4, pause: 30 sek.)	Svøm 100 med bedst mulig teknik, og 4 x 25 med mere fart og høj puls.	600 / 15
LØST / BEN	50 let	Aktiv pause	50 / 2
ANAEROBT	6 x 25. Svømmes sprint. Pause ca. 45 sek.	Svømmes virkelig hurtigt, da det er "sprint".	150 / 5
UDSVØMNING	50 valgfrit løs		50 / 2
SUM: DISTANCE (M) CA. TID (MIN.)			Ca. 1350 m / 40 - 45 min.

Inspirationsprogram 32

	PROGRAM	BEMÆRKNING	DISTANCE (METER) / CA. TID: (MIN.)
OPVARMNING	200 valgfrit	Svømmes let.	200 / 5
TEKNIK	2 x 75	Prøv at svømme med "overskud", og få en god fornemmelse i vandet.	Ca. 150 / 5
	Svøm rytmisk i med lidt fart.		
AEROBT	400	"Distanceprøve"! Kan du svømme en sådan serie til træning, kan du også svømme 1000 m ved f.eks. et "Open-water" arrangement.	1000 / 20
	300		
	200		
	100		
	Pause: 1,0 min.		
LØST / BEN	2 x 75 progressivt 1 – 2, pause 1,0 min. Svømmes sprint på den sidste.	Svøm virkelig hurtigt! Prøv hvad du kan efter et 16 ugers træningsforløb.	50 / 2
ANAEROBT	6 x 25. Svømmes sprint. Pause ca. 45 sek.	Svømmes virkelig hurtigt, da det er "sprint".	150 / 5
UDSVØMNING	50 valgfrit løs		50 / 2
SUM: DISTANCE (M) CA. TID (MIN.)			Ca. 1750 m / 40 - 50 min.