

# SVØMMEPROGRAM

---

ØVET - Fra 2.000 til 4.000 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](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	3. TRÆNING
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opvarmning: 300</li> <li>• Teknik: 200</li> <li>• Aerobt: 1.000</li> <li>• Løs / ben: 100</li> <li>• Anaerobt: 300</li> <li>• Udsvømning: 100</li> <li>• Total: 2.000 m / 55 min</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opvarmning: 300</li> <li>• Teknik: 200</li> <li>• Aerobt: 900</li> <li>• Løs / ben: 100</li> <li>• Anaerobt: 300</li> <li>• Udsvømning: 100</li> <li>• Total: 1.900 m / 65 min</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opvarmning: 300</li> <li>• Teknik: 300</li> <li>• Aerobt: 900</li> <li>• Løs / ben: 100</li> <li>• Anaerobt: 200</li> <li>• Udsvømning: 100</li> <li>• Total: 1.900 m / 60 min</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opvarmning: 400</li> <li>• Teknik: 300</li> <li>• Aerobt: 900</li> <li>• Løs / ben: 100</li> <li>• Anaerobt: 400</li> <li>• Udsvømning: 100</li> <li>• Total: 2.200 m / 60 min</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opvarmning: 300</li> <li>• Teknik: 300</li> <li>• Aerobt: 1.000</li> <li>• Løs / ben: 100</li> <li>• Anaerobt: 400</li> <li>• Udsvømning: 100</li> <li>• Total: 2.200 m / 60 min</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opvarmning: 400</li> <li>• Teknik: 300</li> <li>• Aerobt: 900</li> <li>• Løs / ben: 100</li> <li>• Anaerobt: 200</li> <li>• Udsvømning: 100</li> <li>• Total: 2.000 m / 55 min</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opvarmning: 400</li> <li>• Teknik: 200</li> <li>• Aerobt: 1200</li> <li>• Løs / ben: 100</li> <li>• Anaerobt: 200</li> <li>• Udsvømning: 100</li> <li>• Total: 2.000 m / 55 min</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opvarmning: 300</li> <li>• Teknik: 300</li> <li>• Aerobt: 900</li> <li>• Løs / ben: 200</li> <li>• Anaerobt: 400</li> <li>• Udsvømning: 100</li> <li>• Total: 2.200 m / 60 min</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opvarmning: 400</li> <li>• Teknik: 300</li> <li>• Aerobt: 1.200</li> <li>• Løs / ben: 100</li> <li>• Anaerobt: 400</li> <li>• Udsvømning: 100</li> <li>• Total: 2.600 m / 65 min</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opvarmning: 400</li> <li>• Teknik: 200</li> <li>• Aerobt: 1.500</li> <li>• Løs / ben: 100</li> <li>• Anaerobt: 250</li> <li>• Udsvømning: 100</li> <li>• Total: 2.550 m / 70 min</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opvarmning: 400</li> <li>• Teknik: 300</li> <li>• Aerobt: 1.600</li> <li>• Løs / ben: 100</li> <li>• Anaerobt: 400</li> <li>• Udsvømning: 100</li> <li>• Total: 2.600 m / 60 min</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opvarmning: 400</li> <li>• Teknik: 300</li> <li>• Aerobt: 800</li> <li>• Løs / ben: 100</li> <li>• Anaerobt: 400</li> <li>• Udsvømning: 100</li> <li>• Total: 2.100 m / 65 min</li> </ul>

UGE	1. TRÆNING	2. TRÆNING	3. TRÆNING
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opvarmning: 300</li> <li>• Teknik: 300</li> <li>• Aerobt: 1.500</li> <li>• Løs / ben: 100</li> <li>• Anaerobt: 200</li> <li>• Udsvømning: 100</li> <li>• Total: 2.500 m / 65 min</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opvarmning: 400</li> <li>• Teknik: 200</li> <li>• Aerobt: 1.600</li> <li>• Løs / ben: 300</li> <li>• Anaerobt: 200</li> <li>• Udsvømning: 100</li> <li>• Total: 2.800 m / 70 min</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opvarmning: 400</li> <li>• Teknik: 300</li> <li>• Aerobt: 1.500</li> <li>• Løs / ben: 100</li> <li>• Anaerobt: 300</li> <li>• Udsvømning: 100</li> <li>• Total: 2.700 / 65 min</li> </ul>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opvarmning: 400</li> <li>• Teknik: 300</li> <li>• Aerobt: 1.500</li> <li>• Løs / ben: 100</li> <li>• Anaerobt: 300</li> <li>• Udsvømning: 100</li> <li>• Total: 2.700 m / 70 min</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opvarmning: 400</li> <li>• Teknik: 300</li> <li>• Aerobt: 1.500</li> <li>• Løs / ben: 300</li> <li>• Anaerobt: 200</li> <li>• Udsvømning: 100</li> <li>• Total: 2.800 m / 75 min</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opvarmning: 400</li> <li>• Teknik: 300</li> <li>• Aerobt: 1.500</li> <li>• Løs / ben: 200</li> <li>• Anaerobt: 200</li> <li>• Udsvømning: 100</li> <li>• Total: 2.700 m / 70 min</li> </ul>
7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opvarmning: 400</li> <li>• Teknik: 300</li> <li>• Aerobt: 1.600</li> <li>• Løs / ben: 100</li> <li>• Anaerobt: 200</li> <li>• Udsvømning: 100</li> <li>• Total: 2.700</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opvarmning: 400</li> <li>• Teknik: 300</li> <li>• Aerobt: 1.200</li> <li>• Løs / ben: 200</li> <li>• Anaerobt: 200</li> <li>• Udsvømning: 100</li> <li>• Total: 2.400 m / 65 min</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opvarmning: 500</li> <li>• Teknik: 300</li> <li>• Aerobt: 1.000</li> <li>• Løs / ben: 200</li> <li>• Anaerobt: 1.50</li> <li>• Udsvømning: 100</li> <li>• Total: 2.250 m / 65 min</li> </ul>
8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opvarmning: 400</li> <li>• Teknik: 300</li> <li>• Aerobt: 1.500</li> <li>• Løs / ben: 100</li> <li>• Anaerobt: 300</li> <li>• Udsvømning: 100</li> <li>• Total: 2.700 m / 70 min</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opvarmning: 400</li> <li>• Teknik: 300</li> <li>• Aerobt: 1.200</li> <li>• Løs / ben: 300</li> <li>• Anaerobt: 300</li> <li>• Udsvømning: 100</li> <li>• Total: 2.600 m / 75 min</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opvarmning: 500</li> <li>• Teknik: 300</li> <li>• Aerobt: 1.000</li> <li>• Løs / ben: 200</li> <li>• Anaerobt: 200</li> <li>• Udsvømning: 100</li> <li>• Total: 2.300 m / 65 min</li> </ul>

UGE	1. TRÆNING	2. TRÆNING	3. TRÆNING
9	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opvarmning: 400</li> <li>• Teknik: 400</li> <li>• Aerobt: 1.600</li> <li>• Løs / ben: 200</li> <li>• Anaerobt: 300</li> <li>• Udsvømning: 100</li> <li>• Total: 3.000 m / 80 min</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opvarmning: 400</li> <li>• Teknik: 400</li> <li>• Aerobt: 1.600</li> <li>• Løs / ben: 100</li> <li>• Anaerobt: 400</li> <li>• Udsvømning: 100</li> <li>• Total: 3.000 m / 70 min</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opvarmning: 400</li> <li>• Teknik: 400</li> <li>• Aerobt: 1.000</li> <li>• Løs / ben: 100</li> <li>• Anaerobt: 500</li> <li>• Udsvømning: 200</li> <li>• Total: 2.600 m / 75 min</li> </ul>
10	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opvarmning: 400</li> <li>• Teknik: 400</li> <li>• Aerobt: 1.800</li> <li>• Løs / ben: 300</li> <li>• Anaerobt: 600</li> <li>• Udsvømning: 100</li> <li>• Total: 3.600 m / 95 min</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opvarmning: 400</li> <li>• Teknik: 400</li> <li>• Aerobt: 2.000</li> <li>• Løs / ben: 100</li> <li>• Anaerobt: 500</li> <li>• Udsvømning: 100</li> <li>• Total: 3.500 m / 85 min</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opvarmning: 400</li> <li>• Teknik: 300</li> <li>• Aerobt: 1.500</li> <li>• Løs / ben: 200</li> <li>• Anaerobt: 300</li> <li>• Udsvømning: 100</li> <li>• Total: 2.800 m / 90 min</li> </ul>
11	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opvarmning: 400</li> <li>• Teknik: 400</li> <li>• Aerobt: 1.800</li> <li>• Løs / ben: 100</li> <li>• Anaerobt: 500</li> <li>• Udsvømning: 100</li> <li>• Total: 3.300 m / 90 min</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opvarmning: 400</li> <li>• Teknik: 200</li> <li>• Aerobt: 2.400</li> <li>• Løs / ben: 100</li> <li>• Anaerobt: 300</li> <li>• Udsvømning: 100</li> <li>• Total: 3.500 m / 80 min</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opvarmning: 400</li> <li>• Teknik: 600</li> <li>• Aerobt: 800</li> <li>• Løs / ben: 200</li> <li>• Anaerobt: 400</li> <li>• Udsvømning: 200</li> <li>• Total: 2.600 m / 80 min</li> </ul>
12	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opvarmning: 400</li> <li>• Teknik: 400</li> <li>• Aerobt: 2.400</li> <li>• Løs / ben: 200</li> <li>• Anaerobt: 100</li> <li>• Udsvømning: 100</li> <li>• Total: 3.500 m / 85 min</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opvarmning: 500</li> <li>• Teknik: 500</li> <li>• Aerobt: 1.000</li> <li>• Løs / ben: 400</li> <li>• Anaerobt: 1.500</li> <li>• Udsvømning: 200</li> <li>• Total: 4.100 m / 105 min</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opvarmning: 400</li> <li>• Teknik: 300</li> <li>• Aerobt: 1.500</li> <li>• Løs / ben: 200</li> <li>• Anaerobt: 500</li> <li>• Udsvømning: 100</li> <li>• Total: 3.000 m / 75 min</li> </ul>

UGE	1. TRÆNING	2. TRÆNING	3. TRÆNING
13	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opvarmning: 400</li> <li>• Teknik: 300</li> <li>• Aerobt: 2.000</li> <li>• Løs / ben: 100</li> <li>• Anaerobt: 1.200</li> <li>• Udsvømning: 100</li> <li>• Total: 4.100 m / 115 min</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opvarmning: 400</li> <li>• Teknik: 300</li> <li>• Aerobt: 2.400</li> <li>• Løs / ben: 200</li> <li>• Anaerobt: 600</li> <li>• Udsvømning: 100</li> <li>• Total: 4.000 m / 100 min</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opvarmning: 400</li> <li>• Teknik: 400</li> <li>• Aerobt: 800</li> <li>• Løs / ben: 100</li> <li>• Anaerobt: 1.000</li> <li>• Udsvømning: 100</li> <li>• Total: 2.800 m / 85 min</li> </ul>
14	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opvarmning: 400</li> <li>• Teknik: 300</li> <li>• Aerobt: 1.500</li> <li>• Løs / ben: 300</li> <li>• Anaerobt: 1.500</li> <li>• Udsvømning: 100</li> <li>• Total: 4.100 m / 100 min</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opvarmning: 400</li> <li>• Teknik: 300</li> <li>• Aerobt: 2.000</li> <li>• Løs / ben: 300</li> <li>• Anaerobt: 800</li> <li>• Udsvømning: 100</li> <li>• Total: 3.900 m / 90 min</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opvarmning: 400</li> <li>• Teknik: 300</li> <li>• Aerobt: 1.400</li> <li>• Løs / ben: 200</li> <li>• Anaerobt: 800</li> <li>• Udsvømning: 100</li> <li>• Total: 3.000 m / 90 min</li> </ul>
15	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opvarmning: 400</li> <li>• Teknik: 400</li> <li>• Aerobt: 2.400</li> <li>• Løs / ben: 100</li> <li>• Anaerobt: 600</li> <li>• Udsvømning: 100</li> <li>• Total: 3.000 m / 95 min</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opvarmning: 400</li> <li>• Teknik: 300</li> <li>• Aerobt: 2.800</li> <li>• Løs / ben: 300</li> <li>• Anaerobt: 500</li> <li>• Udsvømning: 100</li> <li>• Total: 4.400 m / 120 min</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opvarmning: 400</li> <li>• Teknik: 200</li> <li>• Aerobt: 1.200</li> <li>• Løs / ben: 200</li> <li>• Anaerobt: 1.200</li> <li>• Udsvømning: 100</li> <li>• Total: 3.300 m / 90 min</li> </ul>
16	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opvarmning: 400</li> <li>• Teknik: 200</li> <li>• Aerobt: 2.600</li> <li>• Løs / ben: 100</li> <li>• Anaerobt: 1.000</li> <li>• Udsvømning: 100</li> <li>• Total: 4.400 m / 105 min</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opvarmning: 600</li> <li>• Teknik: 400</li> <li>• Aerobt: 4.000</li> <li>• Løs / ben: 0</li> <li>• Anaerobt: 0</li> <li>• Udsvømning: 100</li> <li>• Total: 5.100 m / 100 min</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opvarmning: 800</li> <li>• Teknik: 1.200</li> <li>• Aerobt: 800</li> <li>• Løs / ben: 200</li> <li>• Anaerobt: 500</li> <li>• Udsvømning: 100</li> <li>• Total: 3.600 m / 100 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 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.)
<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 16	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>ANAROB</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 16	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.)
<b>OPVARMNING</b>	300 valgfrit	Svømmes let.	300 / 10
<b>TEKNIK</b>	4 x 50	Fokus på kropsposition.	200 / 8
	Hovedposition		
	Kropsposition		
<b>AEROBT</b>	400 300 200 100	Fokus på udholdenhed.	1000 / 25
	Pause ca. 1.0 min.	Gerne høj puls, men ikke maksimal.	
	Svøm med øgende fart så at 300 går hurtigere end de første 300 i 400 m distancen.		
<b>LØST / BEN</b>	100 valgfrit	Svømmes let, gerne med en puls under 120.	100 / 5
<b>ANAEROBT</b>	12 x 25 "sprint" pause ca. 45 sek.	Fokus på temposkift til høj fart.	300 / 12
<b>UDSVØMNING</b>	100 Ryg + Tommelfinger crawl	Smidighedstræning. Svømmes let.	100 / 5
<b>SUM: DISTANCE (M) CA. TID (MIN.)</b>			2000 m / 55 - 60 min.

## Inspirationsprogram 2

	PROGRAM	BEMÆRKNING	DISTANCE (METER) / CA. TID: (MIN.)
<b>OPVARMNING</b>	200 crawl + 4 x 50 (ryg + bryst)	Svømmes let.	400 / 10
<b>TEKNIK</b>	3 x 100 Vejrtrækning  Træk vejr til venstre, til højre og på hver 3. armtag.	Fokus på vejrtrækning.	300 / 10
<b>AEROBT</b>	400 med fart + 100 let + 400 med meget fart.  Svømmes uden ekstra pause.	Fokus på udholdenhed.  Gerne høj puls, men ikke maksimal.	900 / 20
<b>LØST / BEN</b>	100 valgfrit	Svømmes let, gerne med en puls under 120.	100 / 5
<b>ANAEROBT</b>	8 x 50 (25 teknik + 25 sprint)  Pause ca. 45 sek.	Fokus på temposkift til høj fart.	400 / 10
<b>UDSVØMNING</b>	100 ryg + bryst	Smidighedstræning. Svømmes let.	100 / 5
<b>SUM: DISTANCE (M) CA. TID (MIN.)</b>			2200 m / 60 - 65 min.

## Inspirationsprogram 3

	PROGRAM	BEMÆRKNING	DISTANCE (METER) / CA. TID: (MIN.)
OPVARMNING	400 crawl + ryg + bryst + tommelfingercrawl	Svømmes let.	400 / 10
	8 x 25	Fokus på kropsposition og minimalt modstand. Hold centerlinjen.	200 / 10
TEKNIK	Kropsposition		
	Hovedposition		
AEROBT	6 x 200 Pause ca. 45 sek.	Fokus på udholdenhed.	1200 / 25
	Progressivt	Gerne høj puls, men ikke maksimal.	
LØST / BEN	100 valgfrit	Svømmes let, gerne med en puls under 120.	100 / 5
ANAEROBT	4 x 75 Skift mellem 25 let og 25 hårdt	Fokus på temposkift til høj fart.	200 / 5
	Pause ca. 1.0 min.		
UDSVØMNING	100 "tommelfingercrawl"	Smidighedstræning. Svømmes let.	100 / 5
SUM: DISTANCE (M) CA. TID (MIN.)			2000 m / 55 - 60 min.

## Inspirationsprogram 4

	PROGRAM	BEMÆRKNING	DISTANCE (METER) / CA. TID: (MIN.)
<b>OPVARMNING</b>	200 valgfrit + 8 x 25 crawl	Svømmes let.	400 / 10
<b>TEKNIK</b>	8 x 25 Fremføring + isæt.	Fokus på balance.	200 / 10
<b>AEROBT</b>	500 pause ca. 1.0 min. 5 x 100 pause ca. 0.30 min. 10 x 50 pause ca. 20 sek.	Fokus på mental og fysisk udholdenhed.  Gerne høj puls, men ikke maksimal.	1500 / 30
<b>LØST / BEN</b>	100 valgfrit	Svømmes let, gerne med en puls under 120.	100 / 5
<b>ANAEROBT</b>	100 75 50 25 Sprint Pause ca. 1.0 min.	Fokus på høj fart.	250 / 10
<b>UDSVØMNING</b>	100 "tommelfingercrawl"	Smidighedstræning. Svømmes let.	100 / 5
<b>SUM: DISTANCE (M) CA. TID (MIN.)</b>			2550 m / 65 - 70 min.



# Inspirationsprogram 5

	PROGRAM	BEMÆRKNING	DISTANCE (METER) / CA. TID: (MIN.)
<b>OPVARMNING</b>	100 valgfrit + 2 x 50 (ryg + bryst) + 4 x 25 crawl progressivt	Svømmes let.	300 / 10
<b>TEKNIK</b>	6 x 50 Langt armtag med tryk og acceleration af hånden.	Fokus på fremdriften.	300 / 10
<b>AEROBT</b>	500 pause ca. 2,0 400 pause ca. 1.30 300 pause ca. 1,0 200 pause ca. 0.30 100 Svøm med øgende fart.	Fokus på udholdenhed såvel mentalt som fysisk. Gerne høj puls.	1500 / 30
<b>LØST / BEN</b>	100 valgfrit løst	Svømmes let, gerne med en puls under 120.	100 / 5
<b>ANAEROBT</b>	2 x (4 x 25 pause ca. 0.30) Sprint Pause ca. 1.0 min. mellem hver serie.	Fokus på fart i svømningen.	200 / 10
<b>UDSVØMNING</b>	100 ryg	Smidighedstræning. Svømmes let.	100 / 5
<b>SUM: DISTANCE (M) CA. TID (MIN.)</b>			2500 m / 65 - 70 min.

## Inspirationsprogram 6

	PROGRAM	BEMÆRKNING	DISTANCE (METER) / CA. TID: (MIN.)
OPVARMNING	200 valgfrit + 8 x 25 (ryg + bryst)	Svømmes let.	400 / 10
	2 x (6 x 25)	Fokus på balancen i kropsspositionen.	300 / 10
TEKNIK	Fremføring		
	Isæt		
AEROBT	5 x 200 pause ca. 30 sek.	Fokus på udholdenhed såvel mentalt som fysisk. Gerne høj puls.	1500 / 30
	5 x 100 pause ca. 30 sek.		
	Svøm 5 x 100 med højere fart end 5 x 200.		
LØST / BEN	100 valgfrit løst	Svømmes let, gerne med en puls under 120.	100 / 5
	4 x 50 pause ca. 1.0 "Sprint"	Fokus på fart i svømningen.	300 / 10
UDSVØMNING	100 bryst	Svømmes let.	100 / 5
SUM: DISTANCE (M) CA. TID (MIN.)			2700 m / 70 - 75 min.

# Inspirationsprogram 7

	PROGRAM	BEMÆRKNING	DISTANCE (METER) / CA. TID: (MIN.)
OPVARMNING	200 valgfrit + 8 x 25 ryg – bryst - crawl	Svømmes let.	400 / 10
	4 x 75	Fokus på balance og lavt vandmodstand.	300 / 10
TEKNIK	Hoved og kropspostion i kombination med vejrtrækning.		
	6 x 200  Pause ca. 1.0 min.  Svøm med god fart.  3 stk. kan svømmes som arm.	Fokus på udholdenhed såvel mentalt som fysisk. Gerne høj puls.	1200 / 30
AEROBT			
LØST / BEN	100 valgfrit løst	Svømmes let.	300 / 10
	8 x 25 ben		
ANAEROBT	4 x 75 Pause ca. 1.0 min.  Svømmes 25 teknik + 25 sprint etc. gennem hele serien.	Fokus på fart i svømningen, med høj teknikkniveau.	300 / 10
UDSVØMNING	100 "Tommelfingercrawl"	Svømmes let. Smidighedstræning.	100 / 5
SUM: DISTANCE (M) CA. TID (MIN.)			2600 m / 75 - 80 min.

## Inspirationsprogram 8

	PROGRAM	BEMÆRKNING	DISTANCE (METER) / CA. TID: (MIN.)	
OPVARMNING	100 valgfrit + 12 x 25 blandet	Svømmes let.	400 / 10	
	16 x 25  Tryk i hånden, stor længde og acceleration af hånden gennem armtag.	Fokus på at få en effektiv fremdrift.	400 / 10	
TEKNIK	4 x 200 crawlarm pause ca. 1.0 min.	Fokus på udholdenhed. Gerne høj puls.	1800 / 40	
	10 x 100 Progressivt.  Pause ca. 30 sek.  Svøm med god fart.			
	LØST / BEN			100 valgfrit løst
ANAEROBT	5 x (4 x 25 pause ca. 15 sek.)  Pause ca. 1.0 min.  Høj fart.	Fokus på fart i svømningen.	500 / 20	
	UDSVØMNING	100 valgfrit	Svømmes let. Aktiv restitution.	100 / 5
	SUM: DISTANCE (M) CA. TID (MIN.)			3300 m / 90 - 95 min.

## Inspirationsprogram 9

	PROGRAM	BEMÆRKNING	DISTANCE (METER) / CA. TID: (MIN.)
<b>OPVARMNING</b>	400 valgfrit	Svømmes let.	400 / 10
<b>TEKNIK</b>	4 x 75 Fokus på hovedbevægelsen og vejrtrækningen.	Fokus på at få balance og tilstrækkeligt med luft i vejrtrækningen.	300 / 10
<b>AEROBT</b>	500 400 300 200 100 Pause ca. 1.0 min Svømmes med øgende fart.	Fokus på udholdenhed.  Gerne høj puls i sidste serien.	1500 / 30
<b>LØST / BEN</b>	100 valgfrit løst 8 x 25 ben	Svømmes let.	300 / 15
<b>ANAEROBT</b>	3 x (10 x 50) Pause ca.: 10, 20 og 30 sek. i serierne, plus 1 min ekstra i mellem serierne. Svømmes i A2, EN1 og EN2 fart, altså let, halvhårdt og hårdt.	Fokus på udholdende fart.	1500 / 30
<b>UDSVØMNING</b>	100 valgfrit	Svømmes let. Aktiv restitution.	100 / 5
<b>SUM: DISTANCE (M) CA. TID (MIN.)</b>			4100 m / 1,40 - 1,45 tim.

# Inspirationsprogram 10

	PROGRAM	BEMÆRKNING	DISTANCE (METER) / CA. TID: (MIN.)
OPVARMNING	800 (crawl + ryg + bryst + tommelfingercrawl)	Svømmes let.	800 / 20
	3 x (4 x 100 pause ca. 30 sek.)  Pause ca. 1.0 min  Svømmes i en let rytme hvor det føles godt, og med overskud.	Fokus på at få hele crawlteknikken til at passe sammen.	1200 / 30
TEKNIK			
AEROBT	8 x 100 Pause ca. 45 sek. Svømmes hårdt!	Fokus på udholdende fart.	800 / 20
LØST / BEN	200 valgfrit løst	Svømmes let.	200 / 10
ANAEROBT	5 x (4 x 25 Pause ca. 15 sek.)  Ekstra pause ca. 1.0 min mellem hver serie.  Sprint	Fokus på fart.	500 / 15
UDSVØMNING	100 valgfrit	Svømmes let. Aktiv restitution.	100 / 5
SUM: DISTANCE (M) CA. TID (MIN.)			3600 m / 1,40 - 1,45 tim.