



# Program 3

## Svømmeprogram

### 2900 m

| Serier      | Beskrivelser   | Meter |
|-------------|--|-------|
|             |  |       |
| Opvarmning: | 500m gerne forskellige stilarter   | 500   |
|             |  |       |
| Teknik      | 8*50 p.10 2 omgange af nedenstående:<br>1. crawl-arm + bryst-ben<br>2. ryg-arm + crawl-ben<br>3. bryst-arm + crawl-ben<br>4. fly-arm + crawl-ben | 400   |
|             |  |       |
| Serie 1     | 10* 100crawl (nr.3+6+9 svømmes som løs) <u>Alle</u> andre svømmes som TEMPO. P.15  | 1000  |
|             |  |       |
| Løst        | 100m ryg   | 100   |
|             |  |       |
| Serie 2     | Arm-serie(pullboy mellem benene)<br>p.15<br>2*100m crawl-arm<br>2*50m bryst-arm<br>2*100m crawl-arm  | 500   |
|             |  |       |
| Serie 3     | 4*25m dyk p.20(dykt så langt I kan, kom op og få vejret og ned igen)<br>4*25 crawl max p.15  | 200   |
|             |  |       |
| Afsvømning  | 200m   | 200   |
|             |  |       |
|             |  | 2900  |