



Grundprincipper for træningsprogrammer:

Nedenfor ses, hvordan alle programmer er delt op samt forklaring herpå

Niveau: III Uge: 1 af 16	Program: 1 af 3 denne uge	Bemærkning:	Distance (m) / Ca. Tid: (min)
Opvarmning	Det er en fordel at svømme/bevæge forskellige dele af kroppen. Det kan gøres ved at svømme forskellige stilarter. En god opvarmning tager ca. 5 – 10 min. og gør dig i stand til at svømme teknisk godt og med den rigtige belastning i de forskellige serier.	Svømmes let.	Her angives mængden i de forskellige serier målt i m. Tiden angivet i minutter viser, hvor lang tid den enkelte aktivitet ca. pågår.
Teknik	Tekniktræning kræver et overskud for at kunne lykkes. Det er oftest en nervemuskulær indlæring, hvor mindre gode bevægelser erstattes af mere effektive bevægelser. Det er lettest at få succes med tekniktræning, når der er fokus på én teknikedetalje ad gangen.	Svømmes normalt let. Det betyder, at der svømmes korte distancer med meget pause.	
Aerobt	Aerob træning er det mange kalder "kondi". Fysisk træning af hjerte, lunger, kredsløb, muskler etc. Her er mængden, eller mere rigtigt, tiden, kroppen arbejder med, det vigtigste parameter. Det betyder relativt lange serier med kort pause mellem hver deldistance.	Belastning, puls og træthed skal gerne være middelhård, men behøver nødvendigvis ikke være maksimal.	

Løst / ben	Efter et større stykke arbejde er det fornuftigt at lave lidt aktiv pause gennem at svømme let nogle minutter. Det er mere effektivt end at hvile passivt.	Svømmes let, gerne med en puls under 120.	
Anaerobt	Anaerob træning er det som af mange kaldes for "mælkesyretræning". Det vigtigste træningsparameter er hård belastning, gerne tæt på maksimal. Det betyder, at serier og distancer er relativt korte med meget pause for at gøre det muligt at svømme hurtigt.	Svømmes meget hårdt!	
Udsvømning	Efter hård en træning vil lidt let svømning påskynde restitutionen, så du hurtigere føler dig frisk igen og, at du kan mere næste træning.		
Sum.: Distance (m): Ca. Tid (min.):			Her kan du se den samlede distance af hele træningen og ca. den tid, det vil tage at svømme programmet.

I store træk vil træningen, efter opvarmning og teknik, gå fra lange serier og deldistancer, med moderat belastning og kort pause, til hurtige korte serier og deldistancer med lang pause. Det er en god måde at få teknikken med fra starten og derigennem svømme mere effektivt hele træningen. Oplevelsen hvor man svømmer hurtigst til sidst er også god mental træning.