

LUNEKILDE COACHING

Opvarmning :	500m
--------------	------

- 500 valgfri indsvømning

Hovedserie:	1600m
-------------	-------

- 2x(200m + 2x100m + 4x50m + 8x25m)

1 OMGANG:

- 200m: crawl, STEADY pace, forventet ½IRONMAN-rytme/fornemmelse
- 2x100m: crawl PROGRESSIVT 1->2 indenfor hver 100m (god rytme+taglængde...øg TRYK i 2. halvdel) , pause: 15sek
- 4x50m: crawl.....POWER, **Focus: Afslutning+ rotation**, pause: 10-15sek.
- 8x25m: SKIFTEVIS.....25m crawl MAX, **Focus: acceleration..HÅRDT/AKTIVT ud**, ...og 25m RYG let , pause 10sek

2 OMGANG

- 200m: crawl, STEADY pace med PLADER, Pb+elastik, **Focus: afslutning/rotation+kropslængde**
- 2x100m: crawl PROGRESSIVT 1->2 indenfor hver 100m (god rytme+taglængde...øg TRYK i 2. halvdel) , pause: 15sek
- 4x50m: crawl, ARM, med PLADER, HØJ intensitet , pause: 10-15sek.
- 8x25m: cawl...overfart...med FINNER og PLADER, pause 10-15sek.

Core-styrke/ben/rytme:	200m
------------------------	------

200m ben på ryggen med finner, skiftevis 25m flyben...25m crawlben

- **Focus: Streamline (så lang i kroppen som muligt) + rytmisk bevægelsesmønster**

Afsvømning:	200m
-------------	------

- 100 m valgfri
- 100 m. Høj ryg

Total	2500m
-------	-------