ZERO to 1650 på 6 uger, eller 18 træninger

Ung eller gammel, i træning eller ej, seks uger ser ud til at være den tid det tager at blive i stand til at svømme em pæn distance uden at blive alt for forpustet. Det kræver tre gange per uge og at man er villig til at til at yde noget så man bliver forpustet. Som et ar former sig efter et sår, bliver en muskel større for at modstå nye udfordringer, og det samme med evnen til at optage ilt. Hvis man systematisk øger sit behov, så reagerer kroppen.

Der skulle ikke blive så stort et behov for at have det alt for hårdt, men det er nødvendigt i nogle tilfælde før det bliver godt, og det er vigtigt kun at holde korte pauser. Antallet af vejrtrækninger før man skal fortsætte vil jeg garantere føles som alt for få. Jeg vil også garantere at du vil blive overrasket over at du faktisk er i stand til at fortsætte med større lethed en du havde forventet. Følelsen af ikke at have pause nok er nødvendig for at man forbedrer sig.

NOGLE FÅ FIF: Hvis du virkelig mener du ikke har luft nok til bare at nå ned i den anden ende af bassinet, så lad være med at bruge dine ben; lårene er så store, at de bruger en uforholdsmæssig stor mængde ilt. En muskel der ikke bruges vil selvfølgelig bruge mindre ilt end hvis den bruges. Så hvis du ikke behøver at bruge

en muskel, så lad være. Selv det at slappe af i nakken vil hjælpe med at gøre svømningen lettere. Fart er ikke det vigtige i disse uger. Heller ikke det perfekte armtag. Det kommer senere, hvis det overhovedet kommer, måske det bare er din intention at nyde vandet, eller få noget god træning.

1 bane = 25m

2 baner = 50m

4 baner = 100m

8 baner = 200m

16 baner = 400m

20 baner = 500m

32 baner = 800m

UGE 1 (Tre dage):
100 meter...pause i 12 vejrtrækninger...gentag 3 gange.
50 meter... pause i 8 vejrtrækninger... gentag 3 gange.
25 meter... pause i 4 vejrtrækninger...gentag 3 gange.
total: 700 meter

UGE 2:
200 meter... pause i 12 vejrtrækninger
100 meter... pause i 10 vejrtrækninger...gentag 3 gange
50 meter... pause i 6 vejrtrækninger... gentag 3 gange
25 meter... pause i 4 vejrtrækninger... gentag 3 gange
total: 900 meter

UGE 3:
400 meter... pause i 12 vejrtrækninger
100 meter... pause i 8 vejrtrækninger...gentag 3 gange
50 meter... pause i 4 vejrtrækninger...gentag 5 gange
25 meter... pause i 4 vejrtrækninger...gentag 5 gange
total: 1250 meter

UGE 4:
600 meter... pause i 10 vejrtrækninger
300 meter... pause i 8 vejrtrækninger
100 meter... pause i 6 vejrtrækninger...gentag 3 gange
50 meter... pause i 4 vejrtrækninger...gentag 3 gange
total: 1500 meter

UGE 5:
1000 meter... pause i 8 vejrtrækninger
100 meter... pause i 4 vejrtrækninger...gentag 3 gange
50 meter... pause i 4 vejrtrækninger...gentag 3 gange
total: 1600 meter

UGE 6 (Dag et & to):
1200 meter... pause i 6 vejrtrækninger
100 meter... pause i 4 vejrtrækninger...gentag 3 gange
50 meter
(Dag tre)
1650 meter uden pause
total: 1650 meter