



## Masters Motion

### Beskrivelse og Forudsætninger:

Masters Motion er holdet til den garvede svømmer, der mestrer den grundlæggende svømmeteknik i alle 4 stilarter. Dette hold er det eneste voksenhold i svømmeskolen, der træner 2 gange om ugen.

Som deltager på holdet, skal man kunne svømme ca. 2000 m på 60 min.

På holdet fokuseres der både på det tekniske aspekt af de forskellige stilarter, samt udholdenhed og tempotræning. Formålet med denne form for træning, er at forbedre den enkelte svømmers evne til at svømme teknisk korrekt, hvilket medfører, at man kan svømme længere og hurtigere.

Der er program til hver træningssession, hvori der indgår et tema, tempo og tider. Træningssessionen består af et program i intervallet 2000-3000 m afhængig af dag og fokus.

Programmerne består typisk af:

- Opvarmningsserie: 500 m
- Hovedserie m. tema: 1000-1500 m
- Afsluttende udsvømmningsserie: 200-400 m

### Målsætninger:

I løbet af sæsonen arbejdes der med:

- Crawlteknik.
- Butterflyteknik.
- Rygcrawlteknik.
- Brystsvømningsteknik.
- Aerob kapacitet og effekt (Aerob = med ilt).
- Anaerob kapacitet og effekt (Anaerob = uden ilt).
- Acceleration og pulsarbejde.
- Evt. indlæring og/eller optimering af vending.
- Hoved- og startspring.