

Holmen bad fredager. Gr 1: 0700. Gr 2: 0900. 15 min basistrening på land. 15 min teknikk + 20 min svømmeserier + 10 min filming

Det blir fordelt på Følgende tema:

24.jan	Body Positioning II Oppdrift og Hydrodynamikk
31.jan	Body positioning I Hvordan påvirke best mulig linje i vannet
07.feb	Balanse- Kompensere for dårlig balanse. Hvordan bli bedre.
14.feb	Rotasjon, Hvor mye er godt nok, hvordan gjør vi det effektivt nok?
21.feb	Langsvøm
28.feb	Balanse og Rotasjon
06.mar	Kick Del I
13.mar	Kick og balanse
20.mar	Kick og rotasjon
27.mar	Reach & pull - Mobilitetstrening for triatleter
03.apr	Open water swim sets. Hvordan kan vi trene på dette i bassenget?
17.apr	Langsvøm
24.apr	Open water navigering, Hvilke alternativer passer best for deg? Siste gang

Nødvendig utstyr: Svømmeføtter, Pullbouy/PB, Paddles-små, Kickboard, Strikk