

Svømmeorienterede dryland øvelser

Det valgte udpluk af øvelser kan variere fra gang til gang. I starten vil programmet i alt tage ca 10 min, men over sæsonen øges antallet af gentagelser/tid og øvelser, med henblik på et program på ca 25 min, hvor alle muskelgrupper trænes.

Core stability øvelser:

Std. Albuestand, udvikling over sæsonen: 40 sek (20 statisk + 20 dynamisk) → 2 min
50% statisk + 50% dynamisk (fx op og nedadgående hoftebevægelse, let rotation omkring skulder).

Sidestående albuestand, udvikling: 40 sek → 2min til både højre og venstre side.

Dynamiske øvelser: hoftebevægelse el. løft af øverste ben

Parøvelser på tribunen, den aktive har overkroppen fri (udover øverste trin), den anden fikserer den aktives ben. Der trænes til alle fire mulige sider, både statisk og dynamisk.

Udvikling: 30 sek → 1 min.

Der vil til den enkelte dryland blive trænet enten albuestand eller "kantøvelser"

"foldekniv" rygliggende, arme strakt over hoved. Arme (og overkrop) og ben hæves samtidig, til fingre og tæer mødes. 20 sek af gangen. Udvikling: 1 x 20 sek → 4 x 20 sek., kan indføres i større roterende serie med fx 4 øvelser, som alle gentages.

Eksplorative øvelser:

Reaktionsøvelse: start maveliggende → armbøjning → hop → rygliggende → mavebøjning → hop → maveliggende osv.

Armstrækninger, smalle, brede, eksplosive. Udvikling 2 x 10 stk → 4 x 10 stk.

Englehop: Udvikling 2 x 10 stk → 4 x 10 stk.

Springkraft, hop med samlede ben op af tribunens 5 trin

Balance og spænstighed:

Standing lunges

20 gentagelser, 10 til hver side udvikles til 3 x 20

Knæbøjning på et ben

20 gentagelser, 10 til hver side., udvikles til 4 x 20

Håndstand (evt op af vægen) 15 sek. Statisk.

Udvikling: 1 – 3 gentagelser af 15 sek.

Øvelser med latex-slanger:

Triceps, Biceps, Latissimus-pectoralis, Deltoid, "crawl stroke"

Trænes som cirkeløvelser, fx 15 sek pr øvelse og 15 sek, pause (skift til næste øvelse) intensitet og slangens modstand kan varieres gennem cirklerne som i antal udvikles fra 2 x til 4 gange over sæsonen.