ORDBOG over svømmebegreber

- **MF:** Med finner
- **PB:** Pullboy
- **HP:** Håndpadler
- **FP:** Fingerpadler (teknikpadler)
- **MP**: Med plade
- **REM:** Cykelslange bundet sammen til rundt om anklen.
- **SS:** Sammensat stilart (både arm og ben)
- **VF:** Valgfri stilart
- **IM:** Medley (fly, ryg, bryst, crawl)
- **IMRF:** Medley rækkefølge (fly, ryg, bryst, crawl)
- **Fly:** Butterfly
- **Bryst (br):** Brystsvømning¨
- **Ryg (rc):** Rygcrawl
- **Crawl (cr):** Crawl
- **EZ:** Easy svømning
- **BU:** Build up (øg tempo kontinuerligt til maxfart)
- **Prog:** Progressiv (øg tempo efter x antal meter)
- **Neg. split:** Anden halvdel af intervallet hurtigere end første halvdel.
- **Pos. split**: Anden halvdel af intervallet langsommere end første halvdel.
- **Arm**: Svømning med passiv ben, og fokus på armtaget.
- **Ben:** Svømning med passiv arme
- **Kick-swim:** Halvdelen af intervallet skal være ben og anden halvdel skal være sammensat svømning.
  Man bestemmer selv, hvornår man svømmer ben og hvornår man svømmer sammensat svømning.
- **SL: streamline**. Kroppen er lang og smal for at glide gennem vandet. Armene er strakte over hovedet med samlede hænder, og mens man glider gennem vandet laves der flybenspark under vandet.
- **Dyk:** Valgfri fremføring under vandet.
- **B10, B12 osv:** Borgskalaen der indikerer hvilken intensitet du skal svømme på intervallet. Oversigten kan findes på hjemmesiden **her**:
- **#** : Hashtag betyder hvilken runde man er kommet til.
  Fx 2 x 100, #1: crawl, #2: rygcrawl.
  - Betyder at man skal svømme første 100 meter som crawl og anden 100 meter som rygcrawl.
- **U/L:** Ulige og lige.
  Fx 6x50, U: crawl, L: rygcrawl.
  - Nummer 1,3 og 5'te 50 meter skal svømmes som crawl. Nummer 2,4 og 6'te 50 meter skal svømmes som rygcrawl.
- **VS:** Variabel sprint. (Hårdt/let, let/hård, let/let, hårdt/hårdt)
  Fx 4 x 50 VS:
  - Man svømmer 4 x 50 meter med pause efter hver 50m.
  - #1 50m: 25 hårdt + 25 let
  - #2 50m: 25 let + 25 hårdt
  - #3 50m: 50 let
  - #4 50m: 50 hårdt