

Årsmøte Ålgård Svømmeklubb

Ålgård Bo og Aktivitetsenter (ÅBOAS)

17 mars 2011

Kl 18:00



## ***Saksliste:***

1. Godkjenning av innkalling og saksliste.
2. Valg av referent
3. Årsmelding for 2010
  - a. Årsrapporter fra:
    - Styret
    - Oppmann
    - Trenerpartiene B, C1, D1, D2, E1, E2, F-vanntilvenning
  - b. Regnskap for 2010
4. Budsjett for 2011
5. Innmeldte saker til behandling:
  - a. Endring av struktur for svømmeparti fra høsten 2011. Begrunnelsen for endringen er å tilpasse partienes ferdigheter i forhold til svømmemerkene selunge, sel med mer.. Endringen vil dessuten bidra til et jevnere nivå i partiene
  - b. Rekrutteringskomite for representanter til senere års styrer og foreldregruppe er Dugnadsansvarlig og Nestleder. Begrunnelsen for forslaget er at Dugnadsleder har bedre oversikt over aktuelle kandidater. Den nye nettløsningen der foreldre forplikter seg til hvilke dugnader de skal gå forenkler oppgaven. Nestlederrollen har få oppgaver og må støtte dugnadsansvarlig i rekrutteringsarbeidet.
6. Valg
7. Evt

# *Innholdsfortegnelse*

## **Innhold**

Saksliste: .....	2
Innholdsfortegnelse .....	3
Årsrapporter.....	4
Årsrapport fra Styret. ....	4
Status for verv i 2010 .....	6
Årsrapport fra oppmann .....	7
Årsrapport fra trenere.....	8
Parti: B v/ Lene Skår .....	8
Parti C .....	9
Parti D1.....	11
Parti D2 onsdag kl 18:00 – 19:00.....	12
Parti E2 onsdag 17:00 – 18:00.....	13
Parti F Vanntilvenning. ....	14
Til Valg .....	15
Vedlegg.....	16
Vedlegg 1 Krav til opptak for svømmepartier .....	16
Vedlegg 2 Forslag til ny inndeling av partier .....	17
Vedlegg 3 Treningsprogram parti B.....	19

## *Årsrapporter*

### **Årsrapport fra Styret.**

Styret består av 8 representanter samt trenerrepresentant og representant for foreldregruppen. Det er i 2010 avholdt 9 styremøter derav 2 fellesmøter for trenere og styret.

Visjonen for Ålgård Svømmeklubb (mai 2007) er:

*Ålgård Svømmeklubb skal tilby opplæring og treningstilbud for alle aldre. Vår profil er å gi et treningstilbud innen vannsport for befolkningen i Gjesdal.*

Aktivitetene i 2010/11 er gjennomført i henhold til visjon:

- I 2010/2011 har Ålgård Svømmeklubb – heretter benevnt ÅSK - hatt 9 svømmepartier. Dette har vært fra vanntilvenning for de aller yngste (F), til svømmeopplæring for partiene B,C,D,E, ungdomsparti (U) og trim.
- Ålgård Svømmeklubb har ikke A lag i 2010/2011, noe som har sin årsak i mangel på trener og forsvarlig antall kvalifiserte utøvere til dette nivå. Det er et mål for klubben også å få til et A parti. Kvalifiserte utøvere på dette nivå blir nå oppfordret til å satse videre sammen med Sandnes og Madla Svømmeklubber.
- Det har ikke vært aktivitet i Oltedal gruppen av Ålgård Svømmeklubb. Dette skyldes mangel på trenere.
- Svømmepartiene følger anbefalt inndeling fra Norges svømmeskole. For inntak høsten 2011 har Fellesmøtet innstilt ny inndeling av partier, se eget referat fra Fellesmøtet 3.12.2010. Innstillingen er vedlagt årsmøtet og meldes inn på saklisten, vedlegg 1 og 2.
- 4 interne svømmestevner er gjennomført for klubbens medlemmer
- ÅSK har ikke deltatt på åpne rekruttstevner arrangert av andre svømmeklubber i 2010. Det er planlagt å delta på eksterne stevner i 2011.
- Planlagt treningsleir for B og C laget til Forsand vår og høst 2010, er forskjøvet til april 2011.
- Årsfest for medlemmene med premieutdeling for deltakelse i 2 eller flere stevner

- ÅSK nettside har blitt betydelig oppgradert i 2010. Spesielt kan nevnes elektronisk påmelding til
  - opptak i klubben for høsten 2010. I denne oppgaven er også dugnadene for 2010 fordelt.
  - Påmelding til interne stevner

Klubben takker bidragsytere for en vel gjennomført oppgave! Denne løsningen vil forenkle og kvalitets sikre arbeidet for oppmann, kasserer, dugnadsansvarlig og foreldrene.

- Dugnader: Det er gjennomført 3 dugnader:
  - bade/dusjtilbud til Russen i Kongeparken,
  - Vannfestivalen
  - Juleskrapekalender.
- Opplæring:
  - Livredningskurs for trenere
  - Del 1 treningskurs for trenere
  - Det er gjennomført en kveld med trenerinspirasjon av Øyvind Rosland i regi av Norges Svømmeforbund.

Ålgård Svømmeklubb har pr januar 2011 200 medlemmer.

Det er lagt ned betydelig innsats fra trenere, foreldregruppe, foreldre og fra styret. Aktivitetene som er gjennomført i 2010 er gjennomført på en god måte. Ålgård Svømmeklubb takker alle bidragsytere.

Vennlig hilsen

Styret i Ålgård Svømmeklubb

V/ Leder Kari Tangerud

## Status for verv i 2010

### Styret:

Leder: Kari Tangerud

Kasserer: Geir Tore Hamarsland

Sekretær: Hans Tøfte overtok rollen som Oppmann og sekretæroppgaven har etter dette gått på rundgang blant styremedlemmer

Oppmann: Bård Mjølne har gått ut av styret høsten 2010, Hans Tøfte er ny oppmann.

Materialforvalter: Kjersti Fuglestad

Styremedlem/ansvarlig nettsider og kommunikasjon:

Helge Kyllingstad

Styremedlem/dugnadsansvarlig: Anita Oftedal

Styremedlem/nestleder: Linda Lauvstad

Trenerrepresentant: Ragnhild Høgemark

Foreldregrupperepresentant: Anne Marit Myking

### Revisor:

Trine Lima

### Foreldregruppen for 2010:

Anne Marit Myking (leder)

Eugen Hammer

Hege Bjerg

Sonja Osaland

Jan Terje Hauge går ut av foreldre gruppen 2010

Kirsti Marie Fiskebekk/ Hans Christian Jacobsen

### Valgkomité for valgåret 2011

Tove Helland

Renate Pedersen

## **Årsrapport fra oppmann**

I 2010 /2011 er det gjennomført 4 klubbstevner i Ålgård svømmeklubb.

Klubbstevne 26.04.2010 : 85 deltakere

Klubbstevne 04.okt.2010 : 89 deltakere

Julestevne 01.12.2010 : 101 deltakere

Klubbstevne 21.02.2011 : 92 deltakere

Hans Tøfte

## Årsrapport fra trenere

Årstall: 2009/2010

### Parti: B v/ Lene Skår

Svømmeåret 2010/2011 har vært et positivt og spennende år. De aktive har blitt mye bedre teknisk i samtlige svømmestiler, også økt utholdenhet og styrke generelt. Resultater fra klubbstevne viser at samtlige svømmerne har hatt en meget god fremgang. Vi har hatt to treninger pr. uke, mandag og onsdager. På mandagene har svømmerne trent teknikk og styrke med Lene og Ingvar. På onsdager er det gjennomført utholdenhetstrening med Stine og Paul. (Svømmeprogram – se vedlegg 3)

Svømmetreningene har stort sett vært preget av interesse, innsatsvilje og glede. Enkelte av utøverne mente vi burde legge inn mer frilek eller alternativ trening, noe trenere var villige til å gå med på. Trenere og svømmere ble enige om at siste halve time på mandager skulle være preget av lek. Vi har derfor organisert hinderløyper, stafetter, vannpolo og lignende. Dette har vært et populært og kjekt. I tillegg har vi blitt flinkere til å legge inn kjekke og motiverende momenter /øvelser underveis i treningsprogrammet.

Parti B har den siste tiden trent ute, da det har vært stengt i svømmehallen. Vi har trent utholdenhet og styrke. Innholdet på utetrening har vært jogging, bakkeløp/intervaller og sirkeltrening m/fokus på styrke. Ikke alle aktive har deltatt, men mange nok (ca. 10 stk pr. trening) har vært deltakende. Vi tror treningen har tilført viktig variasjon i treningsopplegget, ny motivasjon og treningsglede.

Trenere på parti er godt fornøyd med året så langt. Vi gleder oss til treningsleir og håper mange blir med på dette. Det er foreløpig få påmeldinger, men går ut i fra det kommer inn flere sånn i siste liten.

Parti B satser på å bli med på et åpent stevne en gang senere i vår, etter treningsleiren. Dette får vi komme nærmere tilbake til.

Hilsen trenere på parti B:

Ingvar

Stine

Paul

Lene

## Parti C

Hovedtrener: Sunniva Myking Grønås

Hjelptrener: Ragnhild Høgemark

Deltakere

Vi pleier å være 14-16 deltakere på hver trening.

Totalt 19 deltakere. To har sluttet og to har nylig komnt til.

De nye henger greit med i treningen, og vi har noen (vertfall fire) som kan gå opp til B-partiet neste år.

Generelt er ungene snille, og gjør som de blir fortalt. Men det blir fort mye lyd i bassenget, og jeg må derfor ta de opp for å få gitt en del beskjeder.

Treningen

Klokken 19.00 starter vi med å ta ut baneskillene, alle er med.

Cirka 19.05 pleier vi å starte svømmingen. Da er det vanligvis svømming i rundt tre kvarter før ungene får frilek eller organisert spill/ stafett på slutten.

Svømmemengden på hver trening ligger på ca. 700 meter.

Generelt har det vært en jevn fremgang hos ungene. De er flinke til å stupe (de nyankomne må øve seg noe mer), vendingene går bedre og detaljer som å holde høyre banehalvdel begynner å komme inn hos de fleste. Ungene er nokså jevne ferdighetsmessig.

Program

*Må ha med: Dykking, delfin, vendinger (spesielt rygg, crawl), litt stup og de forskjellige svømmeartene*

Jeg har laget et grovt program for hver periode, hvor jeg har satt opp emne for hver trening. Har også hatt et svømmeprogram for hver stilart som inspirasjon.

I høst ble det mye bryst, rygg og crawl m/vendinger (og litt stup, men dette mestrer de bra). Vi fokuserte på å være "pil" i vannet, ligge rett. Og vi har trent pusten litt.

I vår har vi variert med litt mer forskjellige svømmeformer innefor en trening. Vi pleier å fokusere på to hver gang. Som regel tar vi bryst og delfin på en trening, og crawl og rygg på en annen. Og av og til tar vi miks eller alternativt program for å variere og repetere.

I år har vi fått inn en del delfin og ungene har prøvd seg på butterfly. Fremover nå bør vi fortsette å fokusere på å "skyte fremover som en pil", få en god pusteteknikk, og så må vi få inn litt dykking.

(Har prøvd ut drills litt, men ikke fått det helt inn. Vi bør nok prøve det et par ganger til, men vil ikke bruke hele timen på dette, og det går fort litt tid...)

## Stevner

Vi har hatt et godt oppmøte på klubbstevnene til nå, som har gått bra.

Håper på bra oppmøte også til rekruttstevne på klepp som kommer snart.

## Konklusjon

Deltakerne har jevn fremgang i svømmeferdigheter, og vi føler treningene går bra. Så vidt jeg har forstått gleder alle seg til Forsandturen, og synes det blir kjekt å gjøre noe sosialt sammen.

## Parti D1

Høsten startet opp med en livlig gjeng på opp mot 24 unger. Aldersmessing dekker de hele barneskolen, med vekt på rundt 10år. Etter nyttår har vi hatt noe frafall, samt tilvekst, men det generelle fremmøte har vært på litt under 20stk.

Dessverre er det litt for få som møter opp på stevene. Men de som kommer er ivrige. Vi oppfordrer flere av ungene til å bli med på det siste stevnet.

Ungene har også ulik motivasjon og forventning for selve treningsprosessen sammenlignet med det å bade/leke. Dette gir oss trenere store utfordringer for å holde ungenes fokus på det tekniske innholdet i de ulike øvelsene.

I starten på sesongen var noen av oss trenere på trener 'kurskveld' der inspirasjonen var stor for ny metode å fokusere teknikken på for rygg og crawl. Over nyttår har vi ventet på oppfølgeren.

Trenerne

Roger, Gro, Tore og Hans Christian

## **Parti D2 onsdag kl 18:00 – 19:00**

Hovedtrenere: Brynhild Ree Jensen og Espen Helland.

Hjelpetrenerne: Vidar Tøge, Ragnhild Høgemark og Solvor Ree.

Vi er ca 20 barn på partiet.

Nivået er nokså jevnt, vi svømmer mellom 300-600m på hver trening.

Vi har trent mye på grunnleggende crawl teknikk (det som vi lærte av Øyvind), og mye på beinspark crawl og rygg. Vi trener også litt på butterfly beinspark med svømmeføtter, har også begynt med litt sculling. Vi har trent mye på startstup, alle stuper nå i fra pallen.

Andre ting vi har trent på: stupe og gli på mage og rygg, flyte som pil og sjøstjerner, livredning, vendinger og dykking.

Mvh

Brynhild Ree Jensen

## **Parti E2 onsdag 17:00 – 18:00**

Hovedtrenerne: Brynhild Ree Jensen og Espen Helland.

Hjelptrenerne: Astrid Bratlebø og Gudveig Skurve.

Vi er ca 30 barn på partiet.

Det er veldig stor forskjell på nivået på ungene. Så vi deler partiet i to, de som svømmer 25m er der det er djupt og de andre er på grunna.

Vi har trent mye på beinspark crawl og rygg, gli på mage, flyte som sjøstjerner og pil på mage og rygg. Vi har også trent en del på grunnleggende stuping, noen kan stupe fra pallen. På de flinkeste har vi begynt med crawl teknikk (det som vi lærte av Øyvind på kurset).

## **Parti F Vanntilvenning.**

Trenere: Astrid S.Brattebø, Gudveig S.Berge, Siri Egeland, Lillian Crouch, Henrik Bjerg og Anne Merete Nergård

Hvor mange utøvere har deltatt på partiet:

16-18 stk

Hvilke aktiviteter har vært gjennomført:

Hinderløype: Løpe på matte og hoppe ut i vannet, hente opp ringer fra bunnen av bassenget og rutsjebane.

Hoppe fra kanten av bassenget og få hodet under vann først fra den grunneste delen av bassenget, deretter på dypere vann.

Blåse bobler under vann.

Flyte på rygg/mage.

Holde i kanten av bassenget og utføre crawl beinspark og samtidig blåse bobler i vannet. Har også hatt litt crawl beinspark med brett.

Status fra sesongen og anbefalinger til neste sesong:

Varierer hvilken utvikling den enkelte utøver har hatt da alle hadde svært forskjellige utgangspunkt. Alle tør å hoppe fra kanten av bassenget på det grunneste og få hodet under vann. Alle klarer å plukke opp en gjenstand fra bunnen av bassenget og de fleste klarer å flyte på rygg/mage. Noen få har blitt veldig trygge i vannet og klarer å hoppe fra både palle og stupebrett og et par klarer også å svømme 25 m.

Det har vært veldig bra med mange trenere på dette partiet da disse utøverne trenger mye hjelp.

Hovedtrener/dato:

Astrid S.Brattebø/20.02.2011

## ***Til Valg***

Til styret:

1. Dugnadsansvarlig Frank Skurve Tlf 90536390 [frank.skurve@lyse.net](mailto:frank.skurve@lyse.net)
2. Nestleder Tone Helseth tlf 46925108 [tone.helseth@hotmail.com](mailto:tone.helseth@hotmail.com)
3. Sekretær Lise Hammer tlf 90777652 [lise.hammer@lyse.net](mailto:lise.hammer@lyse.net)
4. Frode Lura tlf 97522087 [frode.lura@lyse.net](mailto:frode.lura@lyse.net)

Til foreldregruppa:

1. Tove Østerhus
2. Randi Nødtvedt Gilje
3. Zarina Kagemonova

Til neste års valgkomite:

1. utgår dersom sak 5b går vedtas.

## ***Vedlegg***

### **Vedlegg 1 Krav til opptak for svømmepartier**

#### **KRAV TIL DE FORSKJELLIGE PARTIENE!**

##### **VANNTILVENNING/ G:**

##### **-PINGVIN/ F:**

- Hoppe – hodet under vann.
- Flyte på mage og rygg.

##### **SELUNGE/ E:**

- Gli på mage og rygg.
- Gli med crawl beinspark på mage og rygg.
- Hoppe på dypt vann.
- Svømme 25m.

##### **SEL/ D:**

- Kunne litt crawl og rygg.
- Stuping fra kanten/ pallen.
- Kunne grunnleggende vendinger.
- Stupe og gli.

##### **SJØLØVE/C:**

- Kunne bryst, crawl og rygg.
- Grunnleggende butterfly.
- Stupe fra pallen.
- Vendinger.
- Kunne dykke til bunnen(3m).

##### **REKRUTTER/ B:**

- Kunne rygg, bryst, crawl og butterfly.
- Stup
- Vendinger
- Riktig teknikk.

##### **AKTIV/ A:**

## **Vedlegg 2 Forslag til ny inndeling av partier**

# **DETTE SKAL VI TRENE PÅ, PÅ DE FORSKJELLIGE PARTIENE!**

### **VANNTILVENNING/ G:**

- Holde hodet under vann.
- Rytmask pusting.
- Hopp – hodet under vann.
- Flyte på mage og rygg.
- Rulle fra mage og rygg og tilbake.
- Skal tåle at du spruter vann i ansiktet.
- Hente gjenstander på bunnen.

### **PINGVIN/F:**

- Gli på mage og rygg.
- Gli med crawl beinspark.
- Crawl beinspark på mage og rygg.
- Hoppe på dypt vann.
- Grunnleggende stuping.

### **SELUNGE/ E:**

- Begynne med crawl og rygg armtak.
- Begynne med vendinger.
- Stupe å gli fra kanten.
- Stuping fra kant/palle.
- Livredning.

### **SEL/ D:**

- Trene på riktig teknikk – crawl og rygg.
- Trene på butterfly.
- Trene på bryst.
- Trene på stup fra pallen.
- Trene på vendinger.
- Sculling og trø i vannet.
- Trene på dykking.
- Stuping og svømming under vann.

### SJØLØVE/ C:

- Trene riktig teknikk – rygg, bryst, crawl og butterfly.
- Stuping.
- Vendinger.
- Sculling og trø i vannet.

### REKRUTT/ B OG AKTIV/ A:

- Distansesvømming.
- Terpe på riktig teknikk.

## Vedlegg 3 Treningsprogram parti B



### TRENINGSPROGRAM 2010/2011

#### TEKNIKTRENING PÅ MANDAGER (ANSVAR: LENE OG INGVAR):

DATO:	SVØMMESTIL:	TEKNIKK:
6. SEPTEMBER	BRYST	ARMER
13. SEPTEMBER	BRYST	BEN + STUP
20. SEPTEMBER	BRYST	VENDING + INNSLAG
27. SEPTEMBER	ALLE	MIXPROG.- TETT OPPFØLGING
<b>4. OKTOBER</b>	<b>KLUBBSTEVE</b>	
18. OKTOBER	RYGG	ARMER
25. OKTOBER	RYGG	BEN + VENDING + INNSLAG
1. NOVEMBER	RYGG	START RYGG + FLYTE + LEK
8. NOVEMBER	CRAWL	ARMER
15. NOVEMBER	CRAWL	BEN
22. NOVEMBER	CRAWL	STUP + VENDING + INNSLAG
29. NOVEMBER	ALLE. FORBEREDELSE TIL STEVNE	SVØMME GJENNOM VALGTE ØVELSER-TEMPO!
6. DESEMBER	ROLIG SVØMMING + LEK	
13. DESEMBER	ALLE	MIXPROG. -TETT OPPFØLGING
3. JANUAR	BUTTERFLY	ARMER
10. JANUAR	BUTTERFLY	BEN
17. JANUAR	BUTTERFLY	STUP + VENDING + INNSLAG
24. JANUAR	UNGDOMMEN BESTEMMER!	VALGFRITT
31. JANUAR	BRYST	ARMER + BEN
7. FEBRUAR	BRYST	STUP + VENDING + INNSLAG
14. FEBRUAR	ALLE. FORBEREDELSE TIL STEVNE	SVØMME GJENNOM VALGTE ØVELSER-TEMPO!
<b>21. FEBRUAR</b>	<b>KLUBBSTEVE</b>	
28. FEBRUAR	RYGG	ARMER
7. MARS	RYGG	BEN
14. MARS	RYGG	START + VENDING + INNSLAG
21. MARS	UNGDOMMEN BESTEMMER!	VALGFRITT
28. MARS	CRAWL	ARMER + BEN
4. APRIL	CRAWL	STUP + VENDING + INNSLAG
11. APRIL	ALLE. FORBEREDELSE TIL STEVNE	SVØMME GJENNOM VALGTE ØVELSER-TEMPO!
18. APRIL	ROLIG SVØMMING + LEK	
2. MAI	BUTTERFLY	ARMER + BEN
9. MAI	BUTTERFLY	VENDING + INNSLAG + STUP
23. MAI	DIVERSE STAFETTER + LEK	MORSOMME ØVELSER



## TRENINGSPROGRAM 2010/2011

### MENGDETRENING PÅ ONSDAGER (ANSVAR: STINE):

DATO:	SVØMMESTIL:	MENGDE/INTERVALL:
8. SEPTEMBER	BRYST	BRYSTPROGRAM
15. SEPTEMBER	BRYST	
22. SEPTEMBER	BRYST	BRYSTPROGRAM
29. SEPTEMBER	ALLE. FORBEREDELSE TIL STEVNE	SVØMME GJENNOM VALGTE ØVELSER-TEMPO!
6. OKTOBER	ROLIG SVOMMING + LEK	
20. OKTOBER	RYGG	RYGGPROGRAM
27. OKTOBER	RYGG	
3. NOVEMBER	RYGG	RYGGPROGRAM
10. NOVEMBER	CRAWL	CRAWLPROGRAM
17. NOVEMBER	CRAWL	
24. NOVEMBER	ALLE. FORBEREDELSE TIL STEVNE	SVØMME GJENNOM VALGTE ØVELSER-TEMPO!
1. DESEMBER	KLUBBSTEVNE	-
6. DESEMBER	CRAWL	CRAWLPROGRAM
8. DESEMBER	DIVERSE STAFETTER + LEK	MORSOMME ØVELSER
5. JANUAR	BUTTERFLY	INTERVALLER -25 M.
12. JANUAR	BUTTERFLY	SVØMME UNDER VANN + MEDLY
19. JANUAR	ALLE	LANGDISTANSEPROGRAM
26. JANUAR	MEDLY +LEK	MIX-PROGRAM
31. JANUAR	BRYST	BRYSTPROGRAM
2. FEBRUAR	BRYST	
9. FEBRUAR	BRYST	BRYSTPROGRAM
16. FEBRUAR	ALLE. FORBEREDELSE TIL STEVNE	SVØMME GJENNOM VALGTE ØVELSER-TEMPO!
23. FEBRUAR	ROLIG SVOMMING + LEK	ROLIG LANGDISTANSE
2. MARS	RYGG	RYGGPROGRAM
9. MARS	RYGG	
16. MARS	ALLE	LANGDISTANSEPROGRAM
23. MARS	MEDLY +LEK	MIX-PROGRAM
30. MARS	CRAWL	CRAWLPROGRAM
6. APRIL	ALLE. FORBEREDELSE TIL STEVNE	SVØMME GJENNOM VALGTE ØVELSER-TEMPO!
13. APRIL	KLUBBSTEVNE	-
27. APRIL	BUTTERFLY	INTERVALL, 25 M + 50 M
4. MAI	BUTTERFLY	MEDLY
11. MAI	ALLE	MIX-PROGRAM
18. MAI	DIVERSE STAFETTER +LEK	MORSOMME ØVELSER

## **CRAWL**

300 m. rolig oppvarming (valgfritt svømmestil)

8 x 25 m. crawl benspark, tempo (bruk brett)

200 m. rolig svømming/gli (valgfri svømmestil)

8 x 25 m. crawl armtak, tempo (bruk pute mellom bena)

200 m. rolig svømming/gli (valgfri svømmestil)

6 x 50 meter crawl, tempo. 30 sekund pause mellom intervallene.

300 m. rolig svømming/gli (valgfri svømmestil)

(Til sammen blir dette 1700 meter svømming)

## **BRYST**

300m. rolig oppvarming (valgfri svømmestil)

8 x 25m. bryst benspark, tempo (bruk brett)

200 m. rolig svømming/gli (valgfri svømmestil)

8 x 25 m. bryst armtak, tempo (bruk pute mellom bena)

200 m. rolig svømming/gli (valgfri svømmestil)

6 x 50 m. bryst, tempo. 30 sekund pause mellom intervallene.

300m. rolig svømming/gli (valgfri svømmestil)

(Til sammen blir dette 1700 meter svømming)

## **RYGG**

300m. rolig oppvarming (valgfri svømmestil)

8 x 25m. rygg benspark, tempo (bruk brett)

200 m. rolig svømming/gli (valgfri svømmestil)

8 x 25 m. rygg armtak, tempo (bruk pute mellom bena)

200 m. rolig svømming/gli (valgfri svømmestil)

6 x 50 m. rygg, tempo. 30 sekund pause mellom intervallene.

300m. rolig svømming/gli (valgfri svømmestil)

(Til sammen blir dette 1700 meter svømming)

## **MIX**

300 m. rolig oppvarming (valgfri svømmestil)

2 x 25 m. butterfly, tempo. 15 sekund pause.

6 x 25 m. rygg, tempo. 20 sekund pause

200 m. rolig svømming/gli (valgfri svømming)

5 x 50 m. crawl, tempo. 30 sekund pause

200 m. rolig svømming/gli (valgfri svømmestil)

3 x 100 m. bryst, tempo. 60 sekund pause.

3 x 100 m. medly, helt rolig. 60 sekund pause mellom intervallene.

(Til sammen 1750 meter svømming)