



Forberedelse til og under stevne

Her er det noen småting som er viktige når dere skal ut å konkurrere. Er dere flinke til å gjøre de riktige tingene før og under stevnet, vil dere også ha muligheten til å få enda litt bedre resultater.

Husk på følgende:

- Ha alltid drikkeflaske med til svømmehallen. Drikk litt med jevne mellomrom gjennom hele stevnet.
- Spis godt før du drar på stevne, men ikke glem å spise under stevnet også. Det er viktig at vi ikke bare bruker opp energi, men at vi også fyller på i løpet av stevnet. Spis bananer eller en pakke rosiner rett etter at du er ferdig med utsvømmingen etter en øvelse. Innen den neste halve timen skal du innta en brødslike + drikke.
- Svøm en god **oppvarming** under innsvømmingen til stevnet.
 - Bruk tiden til dette:
 - Bli kjent med veggene, slik at du vet hvor glatt det er å vende på dem
 - Bli kjent med pallene (ta nok starter til at du er sikker på at du er vandt til pallen)
- Svøm de svømmeartene du skal svømme i løpet av stevnedagen og se til at teknikk stemmer godt. Hvis du blir usikker på om du gjør riktig så spør treneren din.
- Se til at du får svømt en del i konkurranse hastighet, slik at du vet hvordan det er å svømme hurtig i det bassenget du skal konkurrere i.

Dere skal ha et klart bilde av hvordan dere vil svømme eller følelsen dere vil ha når dere skal svømme. Let etter denne følelsen under innsvømmingen. Teknikkøvelser dere gjør skal være anpassat etter hvilken følelse dere søker. For eksempel: Føles bena trøtte, gjør noen max push offs med max benspark et par meter. Kjennes det som at dere ikke får tak i vannet, svøm med knyttede never. Fler tips og triks får du ved å spørre din trener.

- Eksempel på program ligger vedlagt.
- **Går man i bløtt badetøy etter oppvarmingen og det er ca.30 °C i rommet bruker man i løpet av 15 min. opp all den varmen man har opparbeidet i kroppen til å tørke badetøyet! Med andre ord man blir stiv og kald!**
- Kle deg riktig! Ha alltid på sko, sokker, bukse og t-skjorte/genser. **T-shirt og annet tøy skal ha HSK logo på. Det forventes at utøverne bruker badehette med HSK logo under oppvarming og konkurranse.**
- Bruk tiden mellom øvelsene dine til å slappe av!

Oppvarmingen på land før løpet er noe likt innsvømmingen dere gjør i begynnelsen av hvert pass. Som tidligere nevnt så skal oppvarmingen gjøre dere mentalt og fysisk forberedt til å prestere. Dere kan også anvende oppvarmingen til å skaffe frem ulike følelser som du vil oppnå. Kjennes beina trege, legg da litt ekstra tid på å få dem i gang. Sving dem, jogg litt, hopp på stedet og gjør noen knebøy. Dette kan gjøres med ulike intensiteter. Sakte eller hurtig. Du skal ikke kjenne deg utslitt etter oppvarmingen, og den treger ikke ta mer enn ti minutter.

Det er også en bra ide, og finne et rolig sted hvor du kan tenke igjennom løpet ditt. Spesielt om du er nervøs, så kan dette ha en beroligende effekt.

- Husk til slutt at vi er et lag! Sett dere sammen og hei på hverandre! Alt blir mye enklere når vi er sammen om det! Info