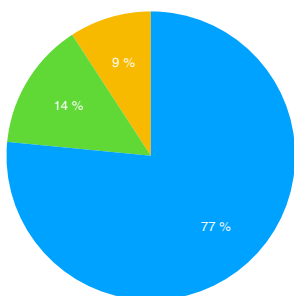


TEAM SANTANDER NIVÅ 1: 4-6h/v

			A1	A2	A3	A3+	Tävl	Sty	Swim
3	MÅN	Vila							
4	TIS	Löpning (alt valfri träning) Uppvärmning 10min A1 - 10 x 40/20s A3 (spring/gå) - 5min A1 - 10 x 40/20s A3 - Avvärmning 10min A1	45m	25m	20m				
5	ONS	Styrketräning Vårprogram + Cykel A2 (förslagsvis inomhus)	11 5m	20m				45m	
6	TOR	4x50 Kick Drill R:20s 4x50 Single Arm Drill R:20s 2x50 Count strokes R:30s 4x50 A1 R:30S 2x100 A2 R:30S 4x50 A1 R:30S 2x50 A3 R:30S 100 recovery	1t						1t
7	FRE	Vila							
8	LÖR	Cykel 1,5t A1 (komigång-pass, hög kadens 90-100)	11 30m	11 30m					
9	SÖN	Cykel 1,5t A1 (komigång-pass, hög kadens 90-100)	11 30m	11 30m					
			5t 50m	3t 25m	20m	20m			
10	MÅN	Vila						45m	
11	TIS	Löpning (alt valfri träning) Uppvärmning 10min A1 - 5 x 90/30s A3 (spring/gå) - 5min A1 - 5 x 90/30s A3 - Avvärmning 10min A1	45m	30m	15m				
12	ONS	Styrketräning Vårprogram + Cykel A2 (förslagsvis inomhus)	11 5m	20m				45m	
13	TOR	200m Warmup A1 4x50 Kick Drill R:20s 4x50 Single Arm Drill R:20s 2x50 Count strokes R:30s 2 rounds of: 2x100 A1 R:30s 2x50 25m A3/25m A1 R:30s 200 recovery	1t						1t
14	FRE	Vila							
15	LÖR	Styrketräning Vårprogram + Cykel A2 (förslagsvis inomhus)	11 5m	20m				45m	
16	SÖN	Cykel 2,5t A1-A2 (låt A2 komma naturligt när det blir jobbigt, backe/motvind osv, tumma inte på kadensen 90-100)	2t 30m	2t	30m				
			6t 25m	2t 30m	1t 10m	15m		2t 15m	
17	MÅN	Vila							
18	TIS	Löpning (alt valfri träning) Uppvärmning 10min A1 - 10 x 40/20s A3 (spring/gå) - 5min A1 - 10 x 40/20s A3 - Avvärmning 10min A1	45m	25m	20m				
19	ONS	Styrketräning Vårprogram + Cykel A2 (förslagsvis inomhus)	11 5m	20m				45m	
20	TOR	200m Warmup A1 4x50 (25kick Drill/25sw) 2x100 (50 Catch up/50Sw) 4x50 count stroke 16x50 A2 R:15s 4x Paddles, 4x Swim Goal: Hold same stroke 200 Recovery	1t						1t
21	FRE	Vila							
22	LÖR	Cykel Uppvärmning 20min A1 - 10 x 30/30s A3 (sittande) "flack/varierad terräng" - 5min A1 - 10 x 30/30s A3 (sittande) "flack/varierad terräng" - Avvärmning 15min A1	1t	50m	10m				
23	SÖN	Cykel 2t A1 (lugnt pass, hög kadens runt 100, öva på en avslappnad position)	2t	2t					
			5t 50m	3t 15m	20m	30m		45m	
24	MÅN	Vila							
25	TIS	Löpning (alt valfri träning) Uppvärmning 10min A1 - 5 x 90/30s A3 (spring/gå) - 5min A1 - 5 x 90/30s A3 - Avvärmning 10min A1	45m	30m	15m				
26	ONS	Styrketräning Vårprogram + Cykel A2 (förslagsvis inomhus)	11 5m	20m				45m	
27	TOR	200m Warmup A1 2x50 Kick Drill R:20s 2x50 Count strokes R:30s 2x50 Single Arm Drill R:20s 2x50 Count strokes R:30s 5x100 A1 R:20s 10x50 odd A1, even A2 200 Recovery	1t						1t
28	FRE	Vila							
29	LÖR	Cykel Uppvärmning 20min A1 - 10 x 30/30s A3 (sittande) "flack/varierad terräng" - 5min A1 - 10min A2 - 5min A1 - 10 x 30/30s A3 (sittande) - Avvärmning 20min A1	11 10m	50m	10m	10m			
30	SÖN	Cykel 2t A1 (lugnt, tydlig A1, hög kadens 90-100, sitt mycket)	2t	2t					
			6t	3t 20m	30m	25m		45m	
			1d 0t 5m	12t 30m	2t 20m	1t 30m		4t 30m	4t

● A1 ● A2 ● A3 ● A3+ ● Tävl



STYRKETRÄNING

I ditt träningsprogram ingår en hel del styrketräning. Övningarna som passen kommer att innehålla är:

Vårprogram Team Santander 2023-2024

Övning	Antal reps	Antal set	Mål
Bålprogram Screen	10-30	2	Lyckas hålla bålkontakt mot golvet hela programtiden
Komplexfemman	15-25	2	Styrkeuppvärmning med god kontroll
Gummiband axelstabilitet	6-10 på varje del	2	
Utfall bakåt/Bulgarian splits	6-10 på varje ben	3	
Situps på boll	10-30	3	Ordentlig crunch, nyp ihop det sista på magmusklerna varje reps
Ryggfemman	30-50	3	
Bänkpress/armhävningar	5-20 beroende på motstånd	3	
Draken	5 på varje ben	3	Kommer att vara en balansutmaning i början. Kör med stabila skor.

Den femgradiga skala som vi använder oss av i träningsprogrammen är:

A1 = Lugn träning. 60–75 % av max. "Prat-tempo"

A2 = Snabbare distans. 75–80 % av max. "Något flåsig, men ingen mjölksyra"

A3 = Tröskel. 85–90 % av max. "Kan prata korta fraser". På gränsen till mjölksyra

A3+ = Kort tävlingsfart. 90–95 % av max. "Mycket jobbigt, klarar av några minuter åt gången" **Tävling** = Mjölksyreträning. 95–100 % av max. Formtoppningsträning, endast inför huvudmål

SIMTRÄNING

Fyra veckors träningsplan med 1 simpass per vecka. Målet är att förbättra simtekniken och samtidigt ha en progression i träningsvolymen från 1600m till 1800m. Intensiteten fördelas över 3 zoner: A1= lugn aerob simning, A2 medel ansträngande simning, A3 Mycket ansträngande. Vila mellan repetitioner anges i sekunder (R:30s betyder 30 sekunders vila)

	06-apr	Vecka 1			13-apr	Vecka 2			20-apr	Vecka 3			27-apr	Vecka 4		
Pass 1		200m Warmup A1			200m Warmup A1			200m Warmup A1			200m Warmup A1					
		4x50 Kick Drill R:20s			4x50 Kick Drill R:20s			4x50 (25kick Drill/25sw)			2x50 Kick Drill R:20s					
		4x50 Singel Arm Drill R:20s			4x50 Singel Arm Drill R:20s			2x100 (50 Catch up/50Sw)			2x50 Count strokes R:30s					
		2x50 Count strokes R:30s			2x50 Count strokes R:30s			4x50 count stroke			2x50 Singel Arm Drill R:20s					
											2x50 Count strokes R:30s					
		4x50 A1 R:30S			2 rounds of:			16x50 A2 R:15s								
		2x100 A2 R:30S			2x100 A1 R:30s			4x Paddles, 4x Swim			5x100 A1 R:20s					
		4x50 A1 R:30S			2x50 25m A3/25mA1 R:30s			Goal: Hold same stroke			10x50 odd A1, even A2					
		2x50 A3 R:30S														
		100 recovery			200 recovery						200 Recovery					
								200 Recovery								
		1600			1600			1800			1800					
		A1	A2	A3	A1	A2	A3	A1	A2	A3	A1	A2	A3			
	1300	200	100	1500		100	1000	800		1550	250					

Att simma är förmodligen det närmaste en människa kommer till att flyga utan att använda några hjälpmedel. Vi använder oss av samma mekanik som används inom aerodynamiken. Så för att simma fortare behöver simmaren antingen öka framåtdrivningsförmågan, och/eller minska motståndet. Att minska motståndet är alltid det mest effektiva sättet och bidrar till en god simekonomi.

Generella råd:

Förbättra interaktion mellan simmaren och vattnet för en ökad simekonomi.

- Optimera framåtdrivning och maximimera streamline under simcykelns alla faser
 - Bibehåll jämn hastighet under simcykeln.
- Optimera riktning, hastighet och acceleration under simcykelns alla faser

SIMTRÄNING

Koordination och frisimmets olika faser

Frisimmet delas in i tre faser efter armdragets rörelse, catch -pull -recovery.

Bild 1: Catch-fasen, är vänster arm är i catch- position och höger arm är i exit-position.

Bild 2: Pull- fasen, är när vänster arm är i pull position och höger arm är i recovery position

Armtaget koordineras oftast med en 6-takts benspark där vänster arms catch koordineras med höger ben nedåtkick och avslutas vänster arms exit och vänster ben nedåtkick.

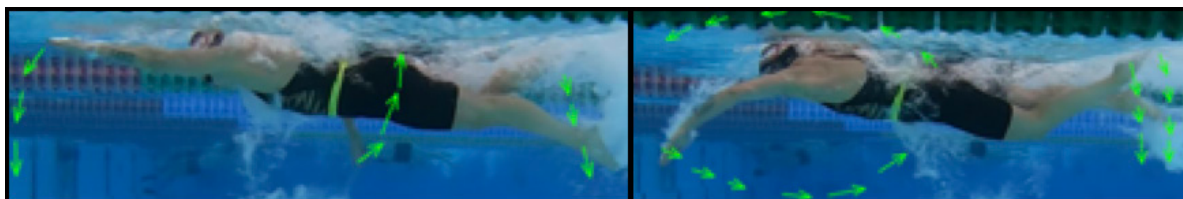
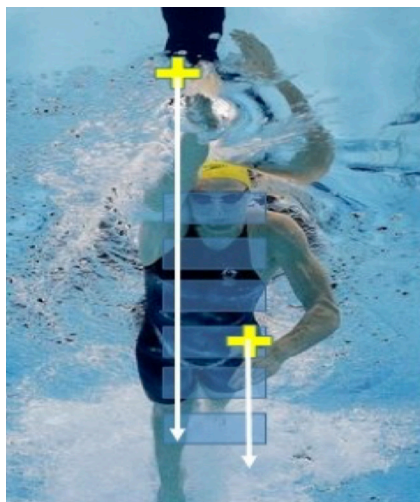


Bild 1: vänster arm catch, höger arm exit

Bild 2 vänster arm pull, höger arm recovery



- Både handen och armen spelar roll för framåtdrivning.
- Sträva efter att ha handflatan pekandes mot fötterna med dragriktning rakt bakåt
- Acceleration av hela draget är viktigt för framåtdrivning. Prioritera något långsammare start för att bibehålla acceleration i slutet av lopp där tröttheten påverkar tekniken.

Bild 3 visar exempel på frisimsteknik där simmaren kognitiva bild är att simma på en tågräls för att få korrekt placering och riktning av armtaget.

HJÄLPMEDEL OCH TEKNIKÖVNINGAR

För att minimera motståndet och optimera framåtdrivningen i simningen kommer vi jobba med tre grundläggande teknikövningar:

Kick Drill - Bidrar till horisontell position och andningsteknik

<https://youtu.be/wBE0Dk1BE5s>

Singel Arm Freestyle - Bidrar till rätt placering, riktning och hastighet på armtaget

https://youtu.be/6YXOT_HQtjM

Catch-up Drill - Bidrar till rätt placering och längd på armtaget

<https://youtu.be/qpczzwoXbyQ>

Det finns en stegring i teknikövningarna där redskap kan användas för att lättare utföra övningen. Ni kan själva ansvara för progressionen i övningen och öka svårighetsgraden i takt med att ni utvecklas.

Vid simträning kan det vara både roligt och bra komplement att ha vissa redskap (förutom simglasögon) att använda sig av. Simfenor kan till exempel vara bra i början för att lättare ta sig framåt och kunna utföra bra armtag. Bensparksplatta kan vara bra att använda för stabilisering vid teknikövningar eller bara ren benträning. Dolme (pullbouy) ger flytkraft åt benen och återskapar ungefär samma känsla som att simma med vådräkt (benen flyter upp). Paddlar ger ökad känsla och framåtdrivning. Nedan ges exempel på dessa redskap.

