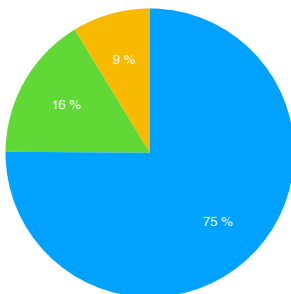


TEAM SANTANDER NIVÅ 2: 6-8h/v

| | | | A1 | A2 | A3 | A3+ | Tävl | Sty | Swim |
|----|-----|---|-----------|---------|--------|--------|------|--------|------|
| 3 | MÅN | Vila | | | | | | | |
| 4 | TIS | Löpning (alt valfri träning) Uppvärmning 20min A1 - 10min flytlöp A2 Tröskel - 2min A1 - 10 x 40/20s A3 (spring/gå) - 5min A1 - 10 x 40/20s A3 - Avvärmning 20min A1 | 1t 17m | 47m | 10m | 20m | | | |
| 5 | ONS | Styrketräning Vårprogram + Cykel A2 (förslagsvis inomhus) | 1t 15m | | 30m | | | 45m | |
| 6 | TOR | 200m Warmup A1 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 Hög kadens, 90-100 sittande | 1t 30m | 1t 30m | | | | | |
| 9 | SÖN | Cykel 2t A1 Hög kadens, 90-100 sittande | 2t | 2t | | | | | |
| | | | 7t 2m | 4t 17m | 40m | 20m | | | |
| 10 | MÅN | Vila | | | | | | 45m | |
| 11 | TIS | Löpning (alt valfri träning) Uppvärmning 10min A1 - 5 x 90/30s A3 (spring/gå) - 3min A1 - 5 x 90/30s A3 - 3min A1 - 5 x 90/30s Avvärmning 10min A1 | 58m | 35m | | 23m | | | |
| 12 | ONS | Styrketräning Vårprogram + Cykel A2 (förslagsvis inomhus) | 1t 15m | | 30m | | | 45m | |
| 13 | TOR | 200m Warmup A1 4x50 (25kick Drill/25sw) 2x100 (50 Catch up/50Sw) 4x50 count stroke 8x50 Paddles/Pullbouy A1 200 A2 R:30S 4x50 Paddles/Pullbouy A1 2x100 A2 R:30S 100 recovery | 1t | | | | | | 1t |
| 14 | FRE | Vila | | | | | | | |
| 15 | LÖR | Styrketräning Vårprogram + Cykel A2 (förslagsvis inomhus) | 1t 15m | | 30m | | | 45m | |
| 16 | SÖN | Cykel 2,5t A1-A2 (låt A2 komma naturligt när det blir jobbigt, backe/motvind osv, men tumma inte på den höga kadensen: 90-100+) | 3t | 2t 15m | 45m | | | | |
| | | | 7t 28m | 2t 50m | 1t 45m | 23m | | 2t 15m | |
| 17 | MÅN | Vila | | | | | | | |
| 18 | TIS | Löpning (alt valfri träning) Uppvärmning 20min A1 - 10min flytlöp A2 Tröskel - 2min A1 - 10 x 40/20s A3 (spring/gå) - 5min A1 - 10 x 40/20s A3 - Avvärmning 20min A1 | 1t 17m | 47m | 10m | 20m | | | |
| 19 | ONS | Styrketräning Vårprogram + Cykel A2 (förslagsvis inomhus) | 1t 15m | | 30m | | | 45m | |
| 20 | TOR | 400m 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 |
| 21 | FRE | Vila | | | | | | | |
| 22 | LÖR | Cykel Uppvärmning 30min A1 - 10 x 30/30s A3 (sittande) "flack/varierad terräng" - 5min A1 - 10 x 30/30s A3 - 5min A1 - 10 x 30/30s A3 - Avvärmning 15min A1 | 1t 20m | 1t 5m | | 15m | | | |
| 23 | SÖN | Cykel 3t A1 (lugnt, öva på att hitta en avslappnad position med händer och nacke, kadens runt 100) | 3t | 3t | | | | | |
| | | | 7t 52m | 4t 52m | 40m | 35m | | 45m | |
| 24 | MÅN | Vila | | | | | | | |
| 25 | TIS | Löpning (alt valfri träning) Uppvärmning 10min A1 - 5 x 90/30s A3 (spring/gå) - 3min A1 - 5 x 90/30s A3 - 3min A1 - 5 x 90/30s Avvärmning 10min A1 | 58m | 35m | | 23m | | | |
| 26 | ONS | Styrketräning Vårprogram + Cykel A2 (förslagsvis inomhus) | 1t 15m | | 30m | | | 45m | |
| 27 | TOR | 200m Warmup A1 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 |
| 28 | FRE | Vila | | | | | | | |
| 29 | LÖR | Cykel Uppvärmning 30min A1 - 10 x 30/30s A3 (sittande) "flack/varierad terräng" - 5min A1 - 5 x 60/30s A3 - 5min A1 - 10 x 30/30s A3 (sittande) - Avvärmning 20min A1 | 1t 20m | 1t 5m | | 15m | | | |
| 30 | SÖN | Cykel 3t A1 (lugnt, tydlig A1 med kadens runt 100) | 3t | 3t | | | | | |
| | | | 7t 33m | 4t 40m | 30m | 38m | | 45m | |
| | | | 1d 5t 55m | 16t 39m | 3t 35m | 1t 56m | | 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 | |
| Bänkprens/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 flåsigt, 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 2000m. 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 4x50 Kick Drill R:20s 4x50 Singel 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 | 200m Warmup A1 4x50 (25kick Drill/25sw) 2x100 (50 Catch up/50Sw) 4x50 count stroke 8x50 Paddles/Pullbouv A1 200 A2 R:30S 4x50 Paddles/Pullbouv A1 2x100 A2 R:30S 100 recovery | 400m Warmup A1 2x50 Kick Drill R:20s 2x50 Count strokes R:30s 2x50 Singel Arm Drill R:20s 2x50 Count strokes R:30s 5x100 A1 R:20s 10x50 odd A1, even A2 200 Recovery | 200m Warmup A1 4x50 Kick Drill R:20s 4x50 Singel 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 |
| | 1600 | 1900 | 2000 | 1600 |
| | A1 A2 A3 | A1 A2 A3 | A1 A2 A3 | A1 A2 A3 |
| | 1300 200 100 | 1500 400 | 1750 250 | 1300 200 100 |

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.

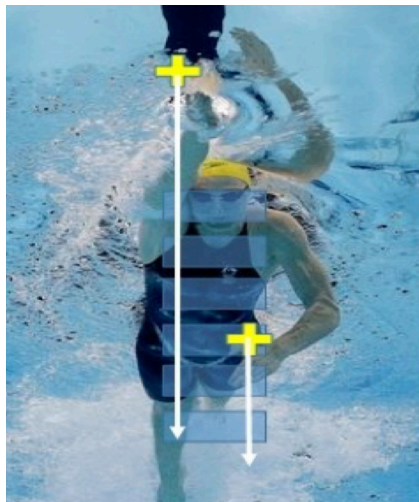
Bild 2: Pull- fasen, är när vänster arm är i pull position och höger arm är i recovery position

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.

