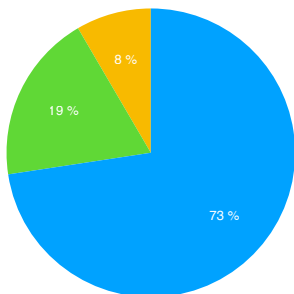


# TEAM SANTANDER NIVÅ 3: 8-10 h/v

			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 "Ben och Bål" + 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 4x100 A1 R:30S 2x100 A2 R:30S 4x100 A1 R:30S 4x50 A3 R:30S 100 recovery	1t						1t
7	FRE	Styrketräning "Bål och Bringa" + Löp A2	1t 15m		20m			45m	
8	LÖR	Cykel 1,5t A1 Hög kadens, 90-100 sittande	2t	2t					
9	SÖN	Cykel 2t A1 Hög kadens, 90-100 sittande	2t	2t					
			8t 37m	4t 47m	1t	20m			
10	MÅN	Vila						1t 30m	
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 A3 - Avvärmning 10min A1	58m	35m		23m			
12	ONS	Styrketräning "Ben och Bål" + 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 400 A2 R:30S 4x50 Paddles/Pullbouy A1 4x100 A2 R:30S 100 recovery	1t						1t
14	FRE	Styrketräning "Bål och Bringa" + Löp A2	1t 15m		20m			45m	
15	LÖR	Cykel 20min A1 - 10min A2 - 5min A3 - 10min A1 - 10min A2 - 5min A3 - 10min A1 - 10 min A2 - 5min A3 - 20 min A1 (kadens 100)	1t 25m	40m	30m	15m			
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				
			8t 43m	3t 30m	2t 5m	38m		1t 30m	
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 "Ben och Bål" + 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 5x200 A1 R:20s 10x50 odd A1, even A2 200 Recovery	1t						1t
21	FRE	Styrketräning "Bål och Bringa" + Löp A2	1t 15m		20m			45m	
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					
			8t 57m	4t 52m	1t	35m		1t 30m	
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 A3 - Avvärmning 10min A1	58m	35m		23m			
26	ONS	Styrketräning "Ben och Bål" + 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 4x100 A1 R:30S 2x100 A2 R:30S 4x100 A1 R:30S 4x50 A3 R:30S 100 recovery	1t						1t
28	FRE	Styrketräning "Bål och Bringa" + Löp A2	1t 15m		20m			45m	
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 4t A1 (lugnt, tydlig A1 med kadens runt 100)	4t	4t					
			9t 38m	5t 40m	50m	38m		1t 30m	
			1d 11t 55m	18t 49m	4t 55m	2t 11m		5t 15m	4t

● A1 ● A2 ● A3 ● A3+ ● Tävl



# STYRKETRÄNING

I ditt träningsprogram ingår en hel del styrketräning uppdelat i två program "Ben & Bål" samt "Bål & Bringa". Övningarna som passen kommer att innehålla är:

## "Ben och Bål" 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
"Mountain Climber"	20-30	3	Utgå från det du orkar med stabil position
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
Sittande tåhävningar med skivstång	20-30	3	
Draken	5 på varje ben	3	Kommer att vara en balansutmaning i början. Kör med stabila skor.

## "Bål och Bringa" 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	
Chins	1-20	3	Med eller utan hjälp, hur du vill. Bara du tar dig upp...
Situps på boll	10-30	3	Ordentlig crunch, nyp ihop det sista på magmusklerna varje reps
Ryggfemman	30-50	3	6-10 på varje delmoment
Marklyft	8-12	3	Lättare marklyft för att hitta bålkontakten i draget
Bänkpress/armhävningar	5-20 beroende på motstånd	3	

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 2100m till 2500m. 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	200m Warmup A1 4x50 (25kick Drill/25sw) 2x100 (50 Catch up/50Sw) 4x50 count stroke	400m Warmup A1 2x50 Kick Drill R:20s 2x50 Count strokes R:30s 2x50 Singel Arm Drill R:20s 2x50 Count strokes R:30s	200m Warmup A1 4x50 Kick Drill R:20s 4x50 Singel Arm Drill R:20s 2x50 Count strokes R:30s
	4x100 A1 R:30S 2x100 A2 R:30S 4x100 A1 R:30S 4x50 A3 R:30S	8x50 Paddles/Pullbouy A1 400 A2 R:30S 4x50 Paddles/Pullbouy A1 4x100 A2 R:30S	5x200 A1 R:20s 10x50 odd A1, even A2	4x100 A1 R:30S 2x100 A2 R:30S 4x100 A1 R:30S 4x50 A3 R:30S
	100 recovery	100 recovery	200 Recovery	100 recovery
	<b>2100</b>	<b>2300</b>	<b>2500</b>	<b>2100</b>
	<b>A1</b> <b>A2</b> <b>A3</b>	<b>A1</b> <b>A2</b> <b>A3</b>	<b>A1</b> <b>A2</b> <b>A3</b>	<b>A1</b> <b>A2</b> <b>A3</b>
	1700    200    200	1500    800	2250    250	1700    200    200

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.

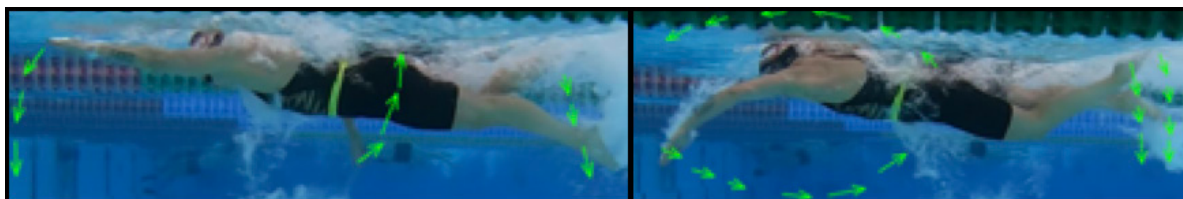
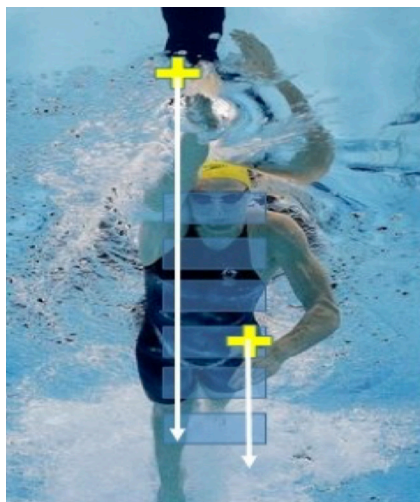


Bild 1: vänster arm catch, höger arm exit

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](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.

