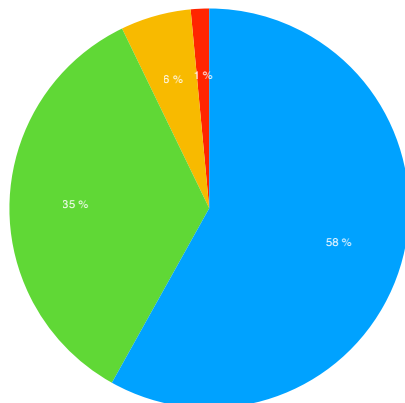


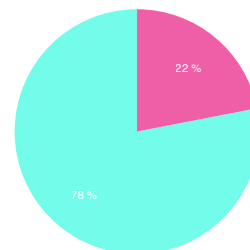
TEAM SANTANDER NIVÅ 2: 6-8h/v

| | | | A1 | A2 | A3 | A3+ | Tävl | Sty | Swim |
|----|-----|---|-----------|---------|--------|-------|------|--------|------|
| 26 | MÅN | Vila | | | | | | | |
| 27 | TIS | 300m Warmup A1, 3 rounds of 100 Buld Drill - 2x50 Mini Max - 800 Paddles/Pullbouy A1 16x50 Sw - 8x A2 R20s - 8x A3 R30s - 200 Recovery 2700 meter totalt | 1t | | | | | | 1t |
| 28 | ONS | Löpning, Uppv 10min A1 - 20min A2 - Backsprinter 6st å 30 steg, promenera ner mellan varje - 10min A1 | 52m | 28m | 20m | 4m | | | |
| 29 | TOR | 300m Warmup A1, 6x50 Paddles Drill R:20s - 3x50 Mini Max 1-3 R:30, 50 Recovery 2 rounds of 3x100 Paddles/Pullbouy - 2x100 Sw A2 R20 - 1x100 Sw A3 R:40 - 200 Kick (Kickboard) 4x50 Kick R:30s (25m A3/25m A1) - 200 Recovery 2600 meter totalt | 1t | | | | | | 1t |
| 30 | FRE | Sty + Löp 45min A2 | 1t 30m | | 45m | | | 45m | |
| 1 | LÖR | Cykel 2t A1 + Löp 45min A2 ("Brick") | 2t 45m | 2t | 45m | | | | |
| 2 | SÖN | Open Water 10 min A1 - 20min A2 - 5 Min A3 - 5 Min A1 2500 meter totalt | 40m | 15m | 20m | 5m | | | 1t |
| | | | 7t 47m | 2t 43m | 2t 10m | 9m | | 45m | 3t |
| 3 | MÅN | Vila | | | | | | | |
| 4 | TIS | 300m Warmup A1 4x50 odd Kick Drill/Sw even Single Arm Drill/Sw R:15 4x50 Paddles Drill R:20s - 2x100 (25 Fast/75 easy) - 2x300 Paddles/Pullbouy A1 R:15s 100 Kick(Kickboard) A1, 2x300 Swim A2 R:30s, 100 Kick(Kickboard) A1 4x50 25m A3/25m A1 R:30s - 100 Recovery 2600 meter totalt | 1t | | | | | | 1t |
| 5 | ONS | Cykel 1,5t A1 + Löp 30min A2 ("Brick") | 2t | 1t 30m | 30m | | | | |
| 6 | TOR | 300m Warmup A1 4x50 odd Kick Drill/Sw even Single Arm Drill/Sw R:15 4x50 Paddles Drill R:20s - 2x100 (25 Fast/75 easy) 2 rounds of: 200 R:30 - 150 R:20 - 100 R:10 - 50 R:30 Round 1 Paddles/Pullbouy A1 - Round 2 Sw @2 2000 meter totalt | 1t | | | | | | 1t |
| 7 | FRE | Vila | | | 1t | | | | |
| 8 | LÖR | Vansbrosimningen 3K | 1t | | | | | | 1t |
| 9 | SÖN | Vila | | | | | | | |
| | | | 5t | 1t 30m | 1t 30m | | | | 3t |
| 10 | MÅN | Löpning, Uppv 15min A1 - 3 x 5min A3 med 3min vila mellan - 3min vila/A1 - 6 x 400 meter A3+ med 1min vila mellan varje (funkar fint att mäta ut 400m på väg/i terräng) - 15min A1 | 1t 9m | 45m | | 15m | 9m | | |
| 11 | TIS | Sty + Löp 45min A2 | 1t 30m | | 45m | | | 45m | |
| 12 | ONS | Open Water 10 min A1 - 20min A2 - 5 Min A3 - 5 Min A1 2500 meter totalt | 40m | 15m | 20m | 5m | | | 1t |
| 13 | TOR | Vila | | | | | | | |
| 14 | FRE | Löpning, Uppv 10min A1 - 20min A2 - Backsprinter 6st å 30 steg, promenera ner mellan varje - 10min A1 | | | | | | | |
| 15 | LÖR | Cykel 2t A1 + Löp 15min A2 ("Brick") | 2t 15m | 2t | 15m | | | | |
| 16 | SÖN | L 2t A1 | 2t | 2t | | | | | |
| | | | 7t 34m | 5t | 1t 20m | 20m | 9m | 45m | 1t |
| 17 | MÅN | Vila | | | | | | | |
| 18 | TIS | Sty + Löp 30min A2 | 1t 15m | | 30m | | | 45m | |
| 19 | ONS | Open Water 10 min A1 - 20min A2 - 5 Min A3 - 5 Min A1 2500 meter totalt / alt Cykel 1,5t A1 | 40m | 15m | 20m | 5m | | | 1t |
| 20 | TOR | Löpning "Hur långt kommer du på en timme?" A2 (till A3) Starta lagom och sikta på att kunna hålla flytet och samma tempo passat igenom | 1t | | 40m | 20m | | | |
| 21 | FRE | | | | | | | | |
| 22 | LÖR | Cykel 1,5t A1 + Löp 30min A2 ("Brick") | 2t | 1t 30m | 30m | | | | |
| 23 | SÖN | Löpning, Uppv 15min A1 - 3 x 5min A3 med 3min vila mellan - 3min vila/A1 - 6 x 400 meter A3+ med 1min vila mellan varje (funkar fint att mäta ut 400m på väg/i terräng) - 15min A1 | 1t 9m | 45m | | 15m | 9m | | |
| 24 | | | 6t 4m | 2t 30m | 2t | 40m | 9m | 45m | 1t |
| | | | 1d 2t 25m | 11t 43m | 7t | 1t 9m | 18m | 2t 15m | 8t |

● A1 ● A2 ● A3 ● A3+ ● Tävl



● Sty ● Swim



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 2-3 simpass per vecka. Målet är att förbättra simtekniken och samtidigt ha en progression i träningsvolymen från 2 pass till 3 pass i veckan (efter Vättern-rundan). Intensiteten fördelas över 3 zoner: A1= lugn aerob simning, A2 medel ansträngande simning, A3 Mycket ansträngande. Vilan mellan repetitioner anges i sekunder (R:30s betyder 30 sekunders vila).

| 27-juni | | | | 29-juni | | | | 02-juli | | | | 04-juli | | | |
|-------------------------------|-----|-----|--|--------------------------|-----|-----|--|---------------|----|----|--|-------------------------------|-----|-----|--|
| 300m Warmup A1 | | | | 300m Warmup A1 | | | | Open Water | | | | 300m Warmup A1 | | | |
| 3 rounds of | | | | 6x50 Paddles Drill R:20s | | | | 10 min A1 | | | | 4x50 odd Kick Drill/Sw | | | |
| 100 Buld Drill | | | | 3x50 Mini Max 1-3 R:30 | | | | 20min A2 | | | | even Single Arm Drill/Sw R:15 | | | |
| 2x50 Mini Max | | | | 50 Recovery | | | | 5 Min A3 | | | | 4x50 Paddles Drill R:20s | | | |
| | | | | 2 rounds of | | | | 5 Min A1 | | | | 2x100 (25 Fast/75 easy) | | | |
| 800 Paddles/Pullbouy A1 | | | | 3x100 Paddles/Pullbouy | | | | | | | | | | | |
| 16x50 Sw | | | | 2x100 Sw A2 R20 | | | | | | | | 2x300 Paddles/Pullbouy | | | |
| 8x A2 R20s | | | | 1x100 Sw A3 R:40 | | | | | | | | A1 R:15s | | | |
| 8x A3 R30s | | | | | | | | 2500 | | | | 100 Kick(Kickboard) A1 | | | |
| | | | | 200 Kick (Kickboard) | | | | A1 A2 A3 | | | | 2x300 Swim A2 R:30s | | | |
| | | | | 4x50 Kick R:30s | | | | 1000 1000 500 | | | | 100 Kick(Kickboard) A1 | | | |
| 200 Recovery | | | | (25m A3/25m A1) | | | | | | | | 4x50 25m A3/25m A1 R:30s | | | |
| | | | | 200 Recovery | | | | | | | | | | | |
| 2700 | | | | 2600 | | | | | | | | 100 Recovery | | | |
| | | | | | | | | | | | | 2600 | | | |
| A1 | A2 | A3 | | A1 | A2 | A3 | | A1 | A2 | A3 | | A1 | A2 | A3 | |
| 1900 | 400 | 400 | | 2300 | 400 | 200 | | | | | | 1900 | 600 | 100 | |
| 06-juli | | | | 12-juli | | | | 19-juli | | | | | | | |
| 300m Warmup A1 | | | | | | | | Open Water | | | | | | | |
| 4x50 odd Kick Drill/Sw | | | | Open Water | | | | Open Water | | | | | | | |
| even Single Arm Drill/Sw R:15 | | | | 10 min A1 | | | | 10 min A1 | | | | | | | |
| 4x50 Paddles Drill R:20s | | | | 20min A2 | | | | 20min A2 | | | | | | | |
| 2x100 (25 Fast/75 easy) | | | | 5 Min A3 | | | | 5 Min A3 | | | | | | | |
| | | | | 5 Min A1 | | | | 5 Min A1 | | | | | | | |
| 2 rounds of: | | | | | | | | | | | | | | | |
| 200 R:30 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 150 R:20 | | | | 2500 | | | | 2500 | | | | | | | |
| 100 R:10 | | | | A1 A2 A3 | | | | A1 A2 A3 | | | | | | | |
| 50 R:30 | | | | 1000 1000 500 | | | | 1000 1000 500 | | | | | | | |
| Round 1 Paddles/Pullbouy A1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Round 2 Sw @2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2000 | | | | | | | | | | | | | | | |
| A1 | A2 | A3 | | | | | | | | | | | | | |
| 2000 | | | | | | | | | | | | | | | |

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.

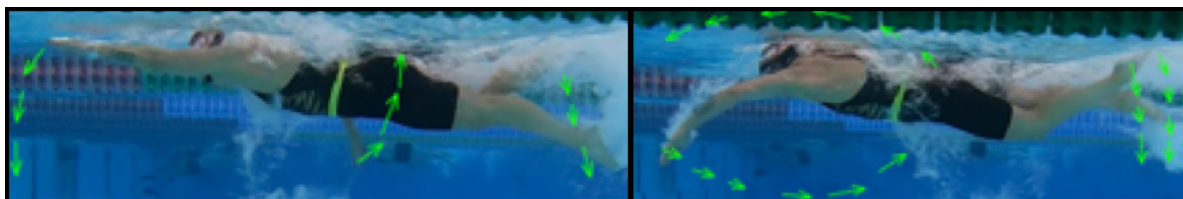
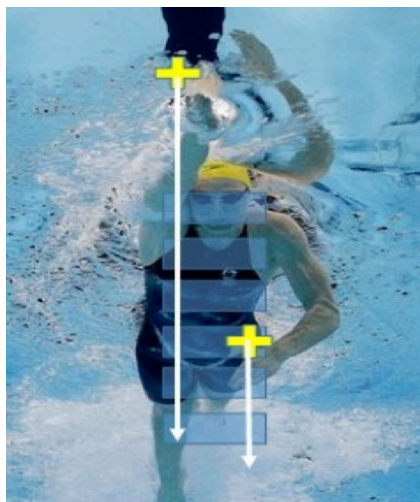


Bild 1: vänster arm catch, höger arm exit

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.

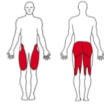


LANDTRÄNING

Styrketräning med gummiband

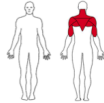
Cirkelträning med 8-12 repetitioner per övning och 2 varv. Håll vilan relativt kort mellan övningarna och ta lite extra vila mellan varven.

Landträningen kan göras inför varje simpass eller på gym vid annat tillfälle om du inte hinner göra det i samband med simningen.



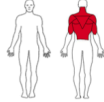
1. Knäböj m/gummiband

Stå på ett träningsrep och en höftbredds mellanrum mellan fötterna. Håll i var ände av repet och placera händerna på axlarna. Böj dig ned tills du har ca 90 graders vinkel i knäna och pressa dig uppåt till utgångspositionen igen. Håll ryggen rak under hela övningen.



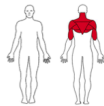
2. Sittande rodd m/gummiband 2

Sitt med raka ben och bandet under fötterna. Håll ett handtag i var hand. Dra armarna bakåt och snett uppåt, så att du till slut sitter med armbågarna något under axelhöjd.



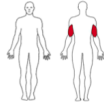
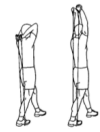
3. Sittande rodd m/gummiband 1

Sitt med raka ben med bandet under fötterna. Håll ett handtag i var hand. Sänk axlarna och dra handtagen mot magen.



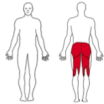
4. Kryssdrag framåtlutad m/gummiband

Ställ dig på mitten av bandet och greppa ett handtag i var hand så bandet korsas över fötterna. Lyft armarna åt sidan och uppåt samtidigt som du trycker ihop skulderbladen. Håll armarna raka under hela rörelsen.



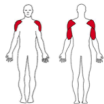
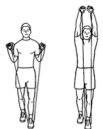
5. Stående tricepspress m/gummiband 3

Stå på bandet med den bakre foten. Håll armarna böjda bakom huvudet med ett handtag i var hand. Pressa uppåt tills armarna är helt raka. Håll överarmarna och armbågarna stilla under hela rörelsen. Återgå långsamt och upprepa.



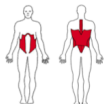
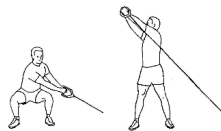
7. Glute Bridge m/gummiband

Ligg på rygg med böjda knän. Placera ett gummiband över höftkammen och håll denna stramt med båda händer. Knip sätet och lyft bäckenet och nedre del av ryggen upp från underlaget. Markera slutpositionen och vänd tillbaka till utgångspositionen innan du upprepar.



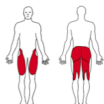
8. Stående axelpress m/gummiband

Stå med den främre foten på bandet och håll ett handtag i var hand. Håll händerna i axelhöjd med handflatorna vända framåt och pressa upp tills armarna är raka över huvudet.



9. Kryssdrag med rotation och knäböj 1

Stå med sidan till dragmaskinen. Gå ned i knäböjposition och ta tag i handtaget på nedersta inställningen med båda händer. Res dig upp till stående position samtidigt som du för raka armar diagonalt och snett uppåt samtidigt som du roterar överkroppen. Låt blicken följa armarnas rörelse. Sänk långsamt ned armarna till utgångsposition samtidigt som du går ned i knäböj.



10. "Donkey kicks" med gummiband

Stå på alla fyra med ett gummiband fastspänt runt det aktiva benet. Håll gummibandet med handen på samma sida. Sparka bakåt genom att sträcka ut knä och höft. Markera slutpositionen och vänd tillbaka till utgångspositionen innan du upprepar.