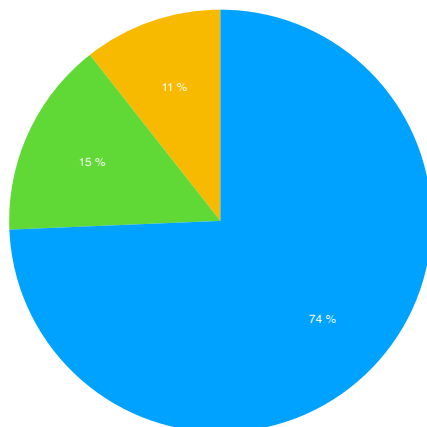


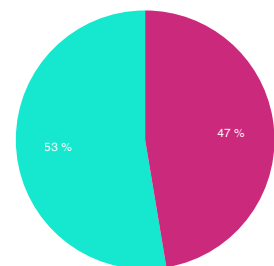
# TEAM SANTANDER NIVÅ 1: 4-6h/v

			A1	A2	A3	A3+	Sty	Swim
29	MÅN	Vila						
30	TIS	Cykel A3 Upppv 20min A1 - 10min "tröskel" A3 - 5min A1 - 10 x 30/30s A3 - 4min A1 - 10 x 30/30s A3 - 4min A1 - 10 x 30/30s A3 - 20min A1	1t 13m	1t 8m	25m			
31	ONS	300m Warmup A1 2x100 KickDrill/Sw 2x50 Count strokes R:30s 6x100 Paddles/Pullbouy A1 R:30s 12x50 odd A1, even A2 R:15s 100 Recovery	1t					
1	TOR	Sty + Löpning 30min A2	1t 15m	30m			45m	
2	FRE	Vila						
3	LÖR	Cykel A1-A2 Naturlig A2 i backarna. Har du inga backar kör du 3 x 10min A2 med minst 3min A1 mellan varje	1t 30m	1t	30m			
4	SÖN	Cykel 3t A1 Lugnt, inte slita idag.	3t	3t				
			8t 18m	5t 8m	1t	25m		45m
5	MÅN	Vila						
6	TIS	Sty + Löpning 30min A2	1t 15m	30m			45m	
7	ONS	200m Warmup A1 4x100 R:30 25KD/25SA/50Sw 4x50 Desc 1-4 MiniMax R:30s 4x50 Paddles/Pullbouy A1 2x100 Paddles/Pullbouy A1 1x200 Paddles/Pullbouy A1 4x50 Sw A2 R:15s 2x100 Sw A2 R:15s 200 Sw A2 100 Recovery	1t					
8	TOR	Cykel A3 Upppv 20min A1 - 8 x 60/60s A3 - 5min A1 - 8 x 40/40s A3 - 5min A1 - 8 x 30/30s - 5min A1 - 20/20s - 15min A1	1t 31m	1t 7m	24m			
9	FRE	Vila						
10	LÖR	Sty + Löpning 30min A1	1t 15m	30m			45m	
11	SÖN	Cykel 3t A1	3t	3t				
			8t 1m	4t 37m	30m	24m		1t 30m
12	MÅN	Vila						
13	TIS	200m Warmup A1 2 rounds of 100 Buld Drill 2x50 Mini Max 3x200 Paddles/Pullbouy A1 R:30s 4x100 Paddles A2 R:20s 8x50 odd A1, even A3 R:15s 200 100Kick/100Sw/	1t					
14	ONS	Sty + Löpning 30min A1	1t 15m	30m			45m	
15	TOR	Cykel 1t A1 "Ut och rulla igenom benen, kolla så att allt är ok med hojen"	1t	1t				
16	FRE	Vila						
17	LÖR	Vätternrundan 315km	12t	8t	2t	2t		
18	SÖN	Vila						
			15t 15m	9t	2t 30m	2t		45m
19	MÅN	Vila						
20	TIS	Vila						
21	ONS	200m Warmup A1 6x50 2x Single Arm Drill 1x Count stroke 2x100 (25 Fast/75 easy) 12x100 A2 R:20s (repetition 2, 5, 8, 10 first 50m A3) 200 Kick (Kickboard) 100 Recovery	1t					
22	TOR	Sty + Löpning 30min A1	1t 15m	30m			45m	
23	FRE	Vila						
24	LÖR	Open Water 10 min A1 20min A2 10 Min A1 2000 meter	1t					
25	SÖN	Sty + Löpning 30min A1	1t 15m	30m			45m	
			4t 30m	1t				1t 30m
			1d 12t 4m	19t 45m	4t	2t 49m		4t 30m

● A1 ● A2 ● A3 ● A3+



● 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	
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** = Mjölksyretträning. 95–100 % av max. Formtoppningsträning, endast inför huvudmål

# SIMTRÄNING

Fyra veckors träningsplan med 1-2 simpass per vecka. Målet är att förbättra simtekniken och samtidigt ha en progression i träningsvolymen från 1 pass till 2 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)

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

31-maj	Vecka 9	07-jun	Vecka 10	13-jun	Vecka 11	21-jun	Vecka 12	24-jun	Vecka 12
300m Warmup A1 2x100 KickDrill/Sw 2x50 Count strokes R:30s	200m Warmup A1 4x100 R:30 25KD/25SA/50Sw 4x50 Desc 1-4 MiniMax R:30s	200m Warmup A1 2 rounds of 100 Buld Drill 2x50 Mini Max	200m Warmup A1 6x50 2x Singel Arm Drill 1x Count stroke 2x100 (25 Fast/75 easy)	Open Water 10 min A1 20min A2 10 Min A1					
6x100 Paddles/Pullbouy A1 R:30s 12x50 odd A1, even A2 R:15s	4x50 Paddles/Pullbouy A1 2x100 Paddles/Pullbouy A1 1x200 Paddles/Pullbouy A1 4x50 Sw A2 R:15s 2x100 Sw A2 R:15s 200 Sw A2	3x200 Paddles/Pullbouy A1 R:30s 4x100 Paddles A2 R:20s 8x50 odd A1, even A3 R:15s	12x100 A2 R:20s (repetition 2, 5, 8, 10 first 50m A3)	2000					
100 Recovery 2000	100 Recovery 2100	200 100Kick/100Sw/ 2000	200 Kick (Kickboard) 100 Recovery 2200	A1 A2 A3 1000 1000					
A1 A2 A3	A1 A2 A3	A1 A2 A3	A1 A2 A3						
2700 300	2000 600	1400 400 200	2000 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.

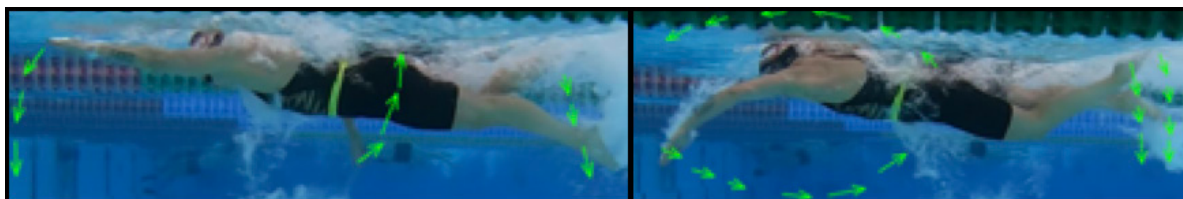
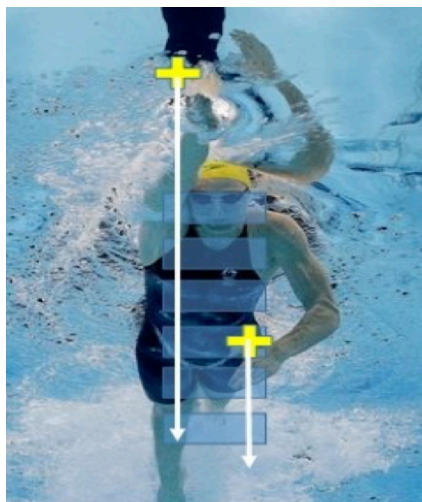


Bild 1: vänster arm catch, höger arm exit

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.

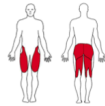
Vid simträning kan det vara både roligt och bra komplement att ha vissa redskap (förutom simglasögon) att använda sig av. Simfenor kan till exempel vara bra i början för att lättare ta sig framåt och kunna utföra bra armtag. Bensparksplatta kan vara bra att använda för stabilisering vid teknikövningar 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.



# LANDTRÄNING

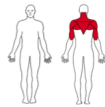
## Styrketräning med gummiband

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



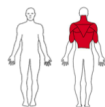
### 1. Knäböj m/gummiband

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.



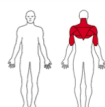
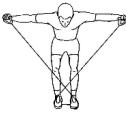
### 2. Sittande rodd m/gummiband 2

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.



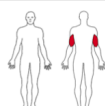
### 3. Sittande rodd m/gummiband 1

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



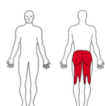
### 4. Kryssdrag framåtlutad m/gummiband

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.



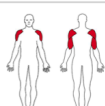
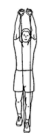
### 5. Stående tricepspress m/gummiband 3

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.



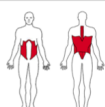
### 7. Glute Bridge m/gummiband

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.