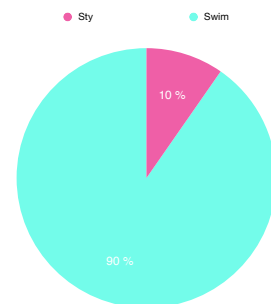
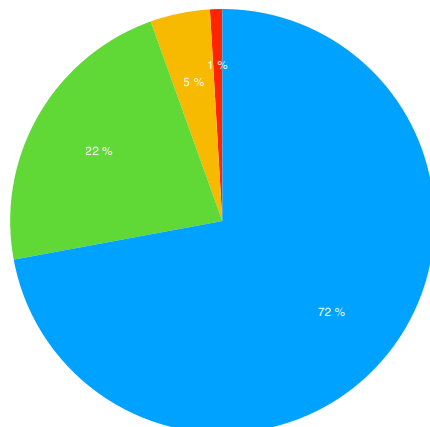


TEAM SANTANDER NIVÅ 3: 8-10 h/v

			A1	A2	A3	A3+	Tävl	Sty	Swim
26	MÅN	Vila							
27	TIS	300m Warmup A1 3 rounds of 100 Buld Drill 2x50 Mini Max - 1200 Paddles/Pullbouy A1 24x50 Sw - 8x A1 R10s - 8x A2 R20s - 8x A3 R30s - 200 Recovery 3500 meter totalt	1t						1t
28	ONS	Löpning. Uppv 10min A1 - 2 x 15min A2, 5min A1 mellan - Backsprinter 6st å 30 steg, promenera ner mellan varje - 10min A1	1t 10m	36m	30m	4m			
29	TOR	300m Warmup A1 6x50 Paddles Drill R:20s, 3x50 Mini Max 1-3 R:30, 50 Recovery. 3 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 3200 meter totalt	1t						1t
30	FRE	Vila							
1	LÖR	Cykel 2,5t A1 + Löp 30min A2 ("Brick")	3t	2t 30m	30m				
2	SÖN	Open Water 10 min A1 - 20min A2 - 5 Min A3 - 5 Min A1 2500 meter totalt	40m	15m	20m	5m			1t
			6t 50m	3t 21m	1t 20m	9m			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) - 2x400 Paddles/Pullbouy - A1 R:15s 200 Kick(Kickboard) A1 - 2x400 Swim A2 R:30s - 200 Kick(Kickboard) A1 4x50 25m A3/25m A1 R:30s - 100 Recovery 3200	1t						1t
5	ONS	Löpning 2t A1 med inslag av A2 uppför	2t	1t 40m	20m				
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) 3 rounds of: 200 R:30 - 150 R:20 - 100 R:10 - 50 R:30 Round 1 Paddles/Pullbouy A1 - Round 2 Paddles A1 - Round 3 Sw A1 2500 meter totalt	1t						1t
7	FRE	Vila							
8	LÖR	Vansbrosimningen 3K	1t		1t				1t
9	SÖN	Vila							
			5t	1t 40m	1t 20m				3t
10	MÅN	Löpning. Uppv 10min A1 - 2 x 15min A2, 5min A1 mellan - Backsprinter 6st å 30 steg, promenera ner mellan varje - 10min A1	1t 10m	36m	30m	4m			
11	TIS	Sty + Testcykel/alt SkiErg A1	1t 30m	45m				45m	
12	ONS	Löpning. Uppv 20min A1 - 1000m A3 med 2min vila mellan uppreande i 25min i effektiv A3-tid - 15min A1	1t 10m	45m	25m				
13	TOR	Vila							
14	FRE	Cykel 2,5t A1 + Löp 30min A2 ("Brick")	3t	2t 30m	30m				
15	LÖR	Löpning 2t A1 med inslag av A2 uppför	2t	1t 40m	20m				
16	SÖN	Cykel 2,5t A1 + Löp 30min A2 ("Brick")	3t	2t 30m	30m				
			11t 50m	8t 46m	1t 50m	29m		45m	
17	MÅN	Vila							
18	TIS	Löpning. Uppv 20min A1 - 10min A3 - 3min A1 - A3+: 800m - 600m - 400m - 200m - 200m - 400m - 600m - 800m med 100m gå-vila mellan varje - Avvärmn 15min A1	1t 10m	45m	10m	15m			
19	ONS	Open Water 10 min A1 - 20min A2 - 5 Min A3 - 5 Min A1 /Alt Sty + SkiErg alt Cykel 2500 meter totalt	40m	15m	20m	5m			1t
20	TOR	Cykel 2t A1	2t	2t					
21	FRE	Vila							
22	LÖR	Löpning "Hur långt kommer du på en timme?" A2 (till A3) Starta lagom och sikta på att kunna hålla flytet och samma tempo passet igenom	1t		40m	20m			
23	SÖN	Cykel 2,5t A1 + Löp 30min A2 ("Brick")	3t	2t 30m	30m				
24			7t 50m	5t 30m	1t 30m	35m	15m		1t
			1d 7t 30m	19t 17m	8t	1t 13m	15m	45m	7t

● 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	
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 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. 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		
300m Warmup A1			300m Warmup A1			Open Water		
3 rounds of			6x50 Paddles Drill R:20s			10 min A1		
100 Buld Drill			3x50 Mini Max 1-3 R:30			20min A2		
2x50 Mini Max			50 Recovery			5 Min A3		
1200 Paddles/Pullbouy A1			3x100 Paddles/Pullbouy			5 Min A1		
24x50 Sw			2x100 Sw A2 R20					
8x A1 R10s			1x100 Sw A3 R:40					
8x A2 R20s						2500		
8x A3 R30s			200 Kick (Kickboard)			A1	A2	A3
			4x50 Kick R:30s			1000	1000	500
			(25m A3/25mA1)					
200 Recovery			200 Recovery					
3500			3200					
A1	A2	A3	A1	A2	A3			
2700	400	400	2300	600	300			
04-juli			06-juli			19-juli		
300m Warmup A1			300m Warmup A1			Open Water		
4x50 odd Kick Drill/Sw			4x50 odd Kick Drill/Sw			10 min A1		
even Single Arm Drill/Sw R:15			even Single Arm Drill/Sw R:15			20min A2		
4x50 Paddles Drill R:20s			4x50 Paddles Drill R:20s			5 Min A3		
2x100 (25 Fast/75 easy)			2x100 (25 Fast/75 easy)			5 Min A1		
2x400 Paddles/Pullbouy			3 rounds of:			2500		
A1 R:15s			200 R:30			A1	A2	A3
200 Kick(Kickboard) A1			150 R:20			1000	1000	500
2x400 Swim A2 R:30s			100 R:10					
200 Kick(Kickboard) A1			50 R:30					
4x50 25m A3/25mA1 R:30s			Round 1 Paddles/Pullbouy A1					
			Round 2 Paddles A1					
100 Recovery			Round 3 Sw A1					
3200			2500					
A1	A2	A3	A1	A2	A3			
2100	800	100	2500					

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.

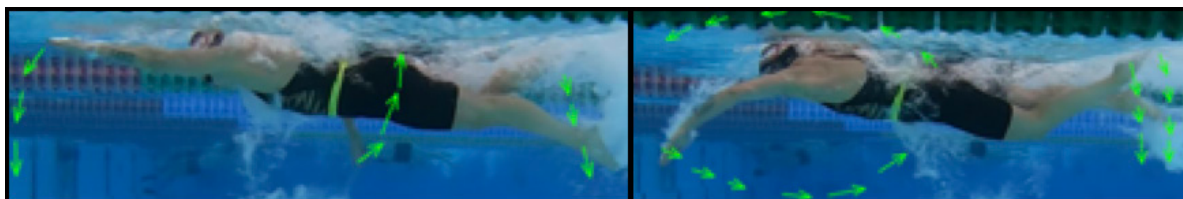
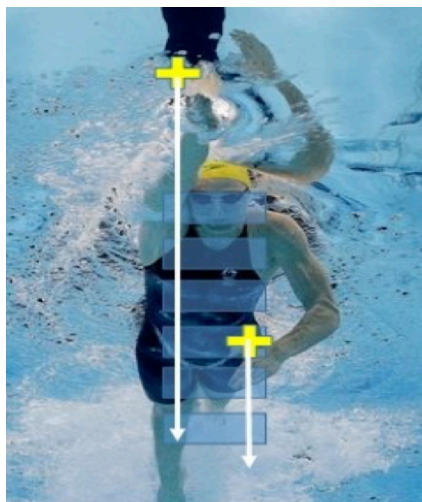


Bild 1: vänster arm catch, höger arm exit

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.

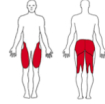


LANDTRÄNING

Styrketräning med gummiband

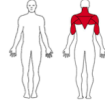
Cirkelträning med 8-12 repetitioner per övning och 2 varv. Håll vilan relativt kort mellan övningarna och ta lite extra vila mellan varven.

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



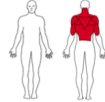
1. Knäböj m/gummiband

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 ha ca 90 graders vinkel i knäna och pressa dig uppåt till utgångspositionen igen. Håll ryggen rak under hela övningen.



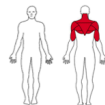
2. Sittande rodd m/gummiband 2

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.



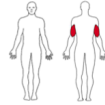
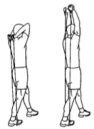
3. Sittande rodd m/gummiband 1

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



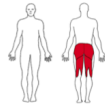
4. Kryssdrag framåtlutad m/gummiband

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.



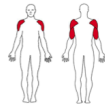
5. Stående tricepspress m/gummiband 3

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.



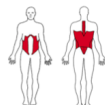
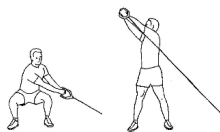
7. Glute Bridge m/gummiband

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.



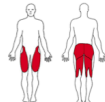
8. Stående axelpress m/gummiband

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.