

vecka 36+37

Pass 1

Fokusområde

Ej korsa mittlinjen & Isättning

Insim + teknik (10 min) (med fenor / dolme om man vill)

150-200 vsh

(2-3) x 50 (25 tågrälsen med bred isättning + 25 ss)

(2-3) x 50 (25 broken arrow / skjutläget + 25 ss)

(1-2) x 50 (25 kratta eller tumme i armhålan + 25 ss)

Pulshöjande/andningsövning (med fenor om man vill) (5 min)

4 x 50 ss (Acc första 25, deAcc andra 25) start 1.10

Huvudserie ss (20 min)

N x (50 + 100 + 150 + (150) + 100 + 50), v15 A2

Armserie (20 min) (=paddlar och dolme)

N x (100+50), v10

A2 A2+

Avsim (5 min)

Dubbelrygg 50 m

Sammansatt 50-100m

Dubbelarm 50 m

Övningar: Fråga! Förkortningar och intensitet: Vänd blad.

Förkortningar

VSH = vad som helst

SS = sammansatt simning, dvs. Frisim

N = ett icke bestämt antal

V = vila

100 Medley = 25 m fjärril, 25 m rygg, 25 m bröst, 25 m frisim

1-4 = Första intervallen lugn, andra intervallen snabbare än första..., tredje intervallen ännu snabbare och sista intervallen närapå max.

1-2 = Första intervallen lugn och andra / sista intervallen närapå max.

A2-A3= A2 på första 50 och A3 på andra 50 i t.ex. en 2x50

Acc = Accelererande, från lugn till hårt.

DeAcc = retarderande / de-accelerande, från hårt till lugnt

Intesitet

A1 = Bad

A2 = under tröskel

A2+ = tröskel

A3 = över tröskeln med syra/laktatfart på hög intensitet

A4 = syra/laktatfart med mycket hög intensitet och mycket vila

A5 = Max = ta i allt du kan (skit i tekniken)

vecka 38+39

Pass 2

Fokusområde

Rotation & Glid

Insim + teknik (10 min) (med fenor / dolme om man vill)

150-200 vsh

(2-3) x 50 (25 Australien (6/1/6) + 25 ss) (Fenor)

(2-3) x 50 (25 dubbelarm + 25 ss)

(1-2) x 50 (enarmsim med en arm fram 25 vä+25 hö)

Pulshöjande/andningsövning (med fenor om man vill) (5 min)

N x 100 medley (25m fjäril, rygg, bröst, frisim)

Huvudserie ss (20 min)

N x 100 (1-4 (4=A3+) (vila 5-15))

N x 100 (1-4 (4=A4) (vila 5-20))

N x 50 (1-4 (4=A5) (vila 5-20))

Armserie (20 min) (=paddlar och dolme)

N x (100 + 2x50 +200)

v15 v10 v20

A2 A3+ A2

Avsim (5 min)

Bröstsim 50m (lugnt och sträck ut i streamline)

Sammansatt 50-100m

Bröstsim 50m (lugnt och sträck ut i streamline)

Övningar: Fråga! Förkortningar: Baksidan.

Förkortningar

VSH = vad som helst

SS = sammansatt simning, dvs. Frisim

N = ett icke bestämt antal

V = vila

100 Medley = 25 m fjärril, 25 m rygg, 25 m bröst, 25 m frisim

1-4 = Första intervallen lugn, andra intervallen snabbare än första..., tredje intervallen ännu snabbare och sista intervallen närapå max.

1-2 = Första intervallen lugn och andra / sista intervallen närapå max.

A2-A3= A2 på första 50 och A3 på andra 50 i t.ex. en 2x50

Acc = Accelererande, från lugn till hårt.

DeAcc = retarderande / de-accelerande, från hårt till lugnt

Intesitet:

A1 = Bad

A2 = under tröskel

A2+ = tröskel

A3 = över tröskeln med syra/laktatfart på hög intensitet

A4 = syra/laktatfart med mycket hög intensitet och mycket vila

A5 = Max = ta i allt du kan (skit i tekniken)

vecka 40+41

Pass 3

Fokusområde

Benspark

Insim + teknik (10 min) (med fenor / dolme om man vill)

150-200 vsh

(2-3) x 50 (25 benspark på rygg + 25 ss)

(2-3) x 50 (25 benspark på mage huvud ner + 25 ss)

(1-2) x 50 (25 fjärilskick med crawl + 25 ss)

Pulshöjande/andningsövning (med fenor om man vill) (5 min)

Andningsövning håll andan:

8 x 25 ss (Håll andan (5)-7-9-11-13-15-17-19-(21) armtag) (vila 10-15)

Huvudserie ss (20 min)

Nx100 (Acc första 50, A2 till A4, sen deAcc A4 till A2 sista 50), v15

Nx25 sprint, v20

OBS: I Åby, koordinera så att ni klarar brutna 50:or utan olyckor.

Armserie (20 min) (=paddlar och dolme)

50 + 50 + 100 + 100 + 150 + 150 + 200 + 200

A3 A2 A3 A2 A3 A2 A3 A2

v15 v15 v20 v20 v25 v25 v30 v30

Avsim (5 min)

Dubbelrygg 50 m

Sammansatt 50-100m

Dubbelarm 50 m

Övningar: Fråga! Förkortningar: Baksidan.

Förkortningar

VSH = vad som helst

SS = sammansatt simning, dvs. Frisim

N = ett icke bestämt antal

V = vila

100 Medley = 25 m fjärril, 25 m rygg, 25 m bröst, 25 m frisim

1-4 = Första intervallen lugn, andra intervallen snabbare än första..., tredje intervallen ännu snabbare och sista intervallen närapå max.

1-2 = Första intervallen lugn och andra / sista intervallen närapå max.

A2-A3= A2 på första 50 och A3 på andra 50 i t.ex. en 2x50

Acc = Accelererande, från lugn till hårt.

DeAcc = retarderande / de-accelerande, från hårt till lugnt

Intesitet:

A1 = Bad

A2 = under tröskel

A2+ = tröskel

A3 = över tröskeln med syra/laktatfart på hög intensitet

A4 = syra/laktatfart med mycket hög intensitet och mycket vila

A5 = Max = ta i allt du kan (skit i tekniken)

Testserie vecka 42 + 49

Pass 4 + 8

Fokusområde

Fart

Insim + teknik (10 min) (med fenor / dolme om man vill)

150-200 vsh

(2-3) x 50 (25 benspark på rygg + 25 ss) (Fenor)

(2-3) x 50 (20 skovel + 30 ss)

Pulshöjande/andningsövning (med fenor om man vill) (5 min)

pulshöjande

(kör genom hela innan ni startar testserien)

4 x 25 1-4 start 35

4 x 50 Acc start 1.10

4 x 25 1-2 start 35

Huvudserie ss (20 min)

Testserie: 400m och 200m.

Simma 400m så fort du kan, sedan vila ca 5 minuter och simma ytterligare 200 m.

CSS = $(T400 - T200) / 2$ där T400=tiden på 400m i sekunder och T200= tiden på 200m i sekunder. CSS är din tröskelfart i sekunder per 100m.

(Alt. googla på CSS calculator)

Efter CSS testet:

100 avbad och därefter N x 100 A2, v15 (ss, ss+fenor, paddlar + fenor - försök hinna med 1/3 av varje)

Armserie (20 min) (=paddlar och dolme)

N x (200 + 2x50 + 200)

v15 v10 v30

A2 A3 A2

Avsim (5 min)

Bröstsimm 50m (lugnt och sträck ut i streamline)

Sammansatt 50-100m

Bröstsimm 50m (lugnt och sträck ut i streamline)

Övningar: Fråga! Förkortningar och intensitet: Vänd blad.

Förkortningar

VSH = vad som helst

SS = sammansatt simning, dvs. Frisim

N = ett icke bestämt antal

V = vila

100 Medley = 25 m fjärril, 25 m rygg, 25 m bröst, 25 m frisim

1-4 = Första intervallen lugn, andra intervallen snabbare än första..., tredje intervallen ännu snabbare och sista intervallen närapå max.

1-2 = Första intervallen lugn och andra / sista intervallen närapå max.

A2-A3= A2 på första 50 och A3 på andra 50 i t.ex. en 2x50

Acc = Accelererande, från lugn till hårt.

DeAcc = retarderande / de-accelerande, från hårt till lugnt

Intesitet

A1 = Bad

A2 = under tröskel

A2+ = tröskel

A3 = över tröskeln med syra/laktatfart på hög intensitet

A4 = syra/laktatfart med mycket hög intensitet och mycket vila

A5 = Max = ta i allt du kan (skit i tekniken)

vecka 43+44

Pass 5

Fokusområde

Catch & Avslut

Insim + teknik (10 min) (med fenor / dolme om man vill)

150-200 vsh

(2) x 50 (20 skovel + 30 ss)

(1-2) x 50 (25m anka + 25 ss med fokus på armtagets avslut)

(1-3) x 50 (25 knutna händer + 25 ss)

Pulshöjande/andningsövning (med fenor om man vill) (5 min)

N x 25 (Undervatten-kick max 15 m, 10 m lugnt ss)

Huvudserie ss (20 min)

N x (4 x 100) fart 1-4 (minska tiden med 3-5s per 100, minst 10s vila på första sedan fast starttid) +20 setvila

Armserie (20 min) (=paddlar och dolme)

100 + 200 + 300 + (300) + 200 + 100

A3 A2+ A2 A2 A2+ A3

v10 v15 v20 v20 v15 v10

Avsim (5 min)

Dubbelrygg 50 m

Sammansatt 50-100m

Dubbelarm 50 m

Övningar: Fråga! Förkortningar: Baksidan.

Förkortningar

VSH = vad som helst

SS = sammansatt simning, dvs. Frisim

N = ett icke bestämt antal

V = vila

100 Medley = 25 m fjärril, 25 m rygg, 25 m bröst, 25 m frisim

1-4 = Första intervallen lugn, andra intervallen snabbare än första..., tredje intervallen ännu snabbare och sista intervallen närapå max.

1-2 = Första intervallen lugn och andra / sista intervallen närapå max.

A2-A3= A2 på första 50 och A3 på andra 50 i t.ex. en 2x50

Acc = Accelererande, från lugn till hårt.

DeAcc = retarderande / de-accelerande, från hårt till lugnt

Intesitet:

A1 = Bad

A2 = under tröskel

A2+ = tröskel

A3 = över tröskeln med syra/laktatfart på hög intensitet

A4 = syra/laktatfart med mycket hög intensitet och mycket vila

A5 = Max = ta i allt du kan (skit i tekniken)

vecka 45+46

Pass 6

Fokusområde

Ej korsa mittlinjen & Isättning

Insim + teknik (10 min) (med fenor / dolme om man vill)

150-200 vsh

(2-3) x 50 (25 tågrälsen med bred isättning + 25 ss)

(2-3) x 50 (25 broken arrow / skjutläget + 25 ss)

(1-2) x 50 (25 kratta eller tumme i armhålan + 25 ss)

Pulshöjande/andningsövning (med fenor om man vill) (5 min)

4 x 50 ss (Acc första 25, deAcc andra 25) start 1.10

Huvudserie ss (20 min)

N x 100 (25/75 + 50/50 + 75/25 + 100/0)

A3/A2 A3/A2 A3/A2 A3/A2

v15 v15 v15 v15

Armserie (20 min) (=paddlar och dolme)

4x50 + 4x100 + 4x100 + (4x50)

v10 v20 v20 v10

1-4 1-4 1-4 1-4

Avsim (5 min)

Bröstsimm 50m (lugnt och sträck ut i streamline)

Sammanfatt 50-100m

Bröstsimm 50m (lugnt och sträck ut i streamline)

Övningar: Fråga! Förkortningar: Baksidan.

Förkortningar

VSH = vad som helst

SS = sammansatt simning, dvs. Frisim

N = ett icke bestämt antal

V = vila

100 Medley = 25 m fjärril, 25 m rygg, 25 m bröst, 25 m frisim

1-4 = Första intervallen lugn, andra intervallen snabbare än första..., tredje intervallen ännu snabbare och sista intervallen närapå max.

1-2 = Första intervallen lugn och andra / sista intervallen närapå max.

A2-A3= A2 på första 50 och A3 på andra 50 i t.ex. en 2x50

Acc = Accelererande, från lugn till hårt.

DeAcc = retarderande / de-accelerande, från hårt till lugnt

Intesitet:

A1 = Bad

A2 = under tröskel

A2+ = tröskel

A3 = över tröskeln med syra/laktatfart på hög intensitet

A4 = syra/laktatfart med mycket hög intensitet och mycket vila

A5 = Max = ta i allt du kan (skit i tekniken)

vecka 47+48

Pass 7

Fokusområde

Rotation & Glid

Insim + teknik (10 min) (med fenor / dolme om man vill)

150-200 vsh

(2-3) x 50 (25 Australien (6/1/6) + 25 ss) (Fenor)

(2-3) x 50 (25 dubbelarm + 25 ss)

(1-2) x 50 (enarmsim med en arm fram 25 vä+25 hö)

Pulshöjande/andningsövning (med fenor om man vill) (5 min)

N x 100 medley (25m fjäril, rygg, bröst, frisim)

Huvudserie ss (20 min)

N x (100 + 2x25)

A2+ A4

v15 v5 setvila 30

OBS: I Åby, koordinera så att ni klarar brutna 50:or utan olyckor.

Armserie (20 min) (=paddlar och dolme)

N x (100 + 2x50 +200)

3-takt 5-takt 7-takt

v15 v10 v15

A2 A3+ A2

Avsim (5 min)

Dubbelrygg 50 m

Sammansatt 50-100m

Dubbelarm 50 m

Övningar: Fråga! Förkortningar: Baksidan.

Förkortningar

VSH = vad som helst

SS = sammansatt simning, dvs. Frisim

N = ett icke bestämt antal

V = vila

100 Medley = 25 m fjärril, 25 m rygg, 25 m bröst, 25 m frisim

1-4 = Första intervallen lugn, andra intervallen snabbare än första..., tredje intervallen ännu snabbare och sista intervallen närapå max.

1-2 = Första intervallen lugn och andra / sista intervallen närapå max.

A2-A3= A2 på första 50 och A3 på andra 50 i t.ex. en 2x50

Acc = Accelererande, från lugn till hårt.

DeAcc = retarderande / de-accelerande, från hårt till lugnt

Intesitet:

A1 = Bad

A2 = under tröskel

A2+ = tröskel

A3 = över tröskeln med syra/laktatfart på hög intensitet

A4 = syra/laktatfart med mycket hög intensitet och mycket vila

A5 = Max = ta i allt du kan (skit i tekniken)

Testserie vecka 42 + 49

Pass 4 + 8

Fokusområde

Fart

Insim + teknik (10 min) (med fenor / dolme om man vill)

150-200 vsh

(2-3) x 50 (25 benspark på rygg + 25 ss) (Fenor)

(2-3) x 50 (20 skovel + 30 ss)

Pulshöjande/andningsövning (med fenor om man vill) (5 min)

pulshöjande

(kör genom hela innan ni startar testserien)

4 x 25 1-4 start 35

4 x 50 Acc start 1.10

4 x 25 1-2 start 35

Huvudserie ss (20 min)

Testserie: 400m och 200m.

Simma 400m så fort du kan, sedan vila ca 5 minuter och simma ytterligare 200 m.

CSS = $(T400-T200)/2$ där T400=tiden på 400m i sekunder och T200= tiden på 200m i sekunder. CSS är din tröskelfart i sekunder per 100m.

(Alt. googla på CSS calculator)

Efter CSS testet:

100 avbad och därefter N x 100 A2, v15 (ss, ss+fenor, paddlar + fenor - försök hinna med 1/3 av varje)

Armserie (20 min) (=paddlar och dolme)

N x (200 + 2x50 + 200)

v15 v10 v30

A2 A3 A2

Avsim (5 min)

Bröstsimm 50m (lugnt och sträck ut i streamline)

Sammansatt 50-100m

Bröstsimm 50m (lugnt och sträck ut i streamline)

Övningar: Fråga! Förkortningar och intensitet: Vänd blad.

Förkortningar

VSH = vad som helst

SS = sammansatt simning, dvs. Frisim

N = ett icke bestämt antal

V = vila

100 Medley = 25 m fjärril, 25 m rygg, 25 m bröst, 25 m frisim

1-4 = Första intervallen lugn, andra intervallen snabbare än första..., tredje intervallen ännu snabbare och sista intervallen närapå max.

1-2 = Första intervallen lugn och andra / sista intervallen närapå max.

A2-A3= A2 på första 50 och A3 på andra 50 i t.ex. en 2x50

Acc = Accelererande, från lugn till hårt.

DeAcc = retarderande / de-accelerande, från hårt till lugnt

Intesitet

A1 = Bad

A2 = under tröskel

A2+ = tröskel

A3 = över tröskeln med syra/laktatfart på hög intensitet

A4 = syra/laktatfart med mycket hög intensitet och mycket vila

A5 = Max = ta i allt du kan (skit i tekniken)

vecka 50+51

Pass 9

Fokusområde

Benspark

Insim + teknik (10 min) (med fenor / dolme om man vill)

150-200 vsh

(2-3) x 50 (25 benspark på rygg + 25 ss)

(2-3) x 50 (25 benspark på mage huvud ner + 25 ss)

(1-2) x 50 (25 fjärilskick med crawl + 25 ss)

Pulshöjande/andningsövning (med fenor om man vill) (5 min)

Andningsövning håll andan:

8 x 25 ss (Håll andan (5)-7-9-11-13-15-17-19-(21) armtag) (vila 10-15)

Huvudserie ss (20 min)

N x 150 (50 A2 + 50 A3 + 50 A2), v15

N x 25 sprint, v20

OBS: I Åby, koordinera så att ni klarar brutna 50:or utan olyckor.

Armserie (20 min) (=paddlar och dolme)

N x 100 1-2, v15-20

Avsim (5 min)

Dubbelrygg 50 m

Sammansatt 50-100m

Dubbelarm 50 m

Övningar: Fråga! Förkortningar: Baksidan.

Förkortningar

VSH = vad som helst

SS = sammansatt simning, dvs. Frisim

N = ett icke bestämt antal

V = vila

100 Medley = 25 m fjärril, 25 m rygg, 25 m bröst, 25 m frisim

1-4 = Första intervallen lugn, andra intervallen snabbare än första..., tredje intervallen ännu snabbare och sista intervallen närapå max.

1-2 = Första intervallen lugn och andra / sista intervallen närapå max.

A2-A3= A2 på första 50 och A3 på andra 50 i t.ex. en 2x50

Acc = Accelererande, från lugn till hårt.

DeAcc = retarderande / de-accelerande, från hårt till lugnt

Intesitet:

A1 = Bad

A2 = under tröskel

A2+ = tröskel

A3 = över tröskeln med syra/laktatfart på hög intensitet

A4 = syra/laktatfart med mycket hög intensitet och mycket vila

A5 = Max = ta i allt du kan (skit i tekniken)

vecka 52+1+2

Pass 10

Fokusområde

Catch & Avslut

Insim + teknik (10 min) (med fenor / dolme om man vill)

150-200 vsh

(2) x 50 (20 skovel + 30 ss)

(1-2) x 50 (25m anka + 25 ss med fokus på armtagets avslut)

(1-3) x 50 (25 knutna händer + 25 ss)

Pulshöjande/andningsövning (med fenor om man vill) (5 min)

N x 25 (Undervatten-kick max 15 m, 10 m lugnt ss)

Huvudserie ss (20 min)

N x 100 (A2+) v15 + 2 x 50 (A3+) v10

N x 100 (A2+) v10 + 2 x 50 (A3+) v10

N x 100 (A2+) v5 + 2 x 50 (A3+) v10

Armserie (20 min) (=paddlar och dolme)

N x 200 (andning 3/7/3/7; växla varje 50, jämn fart), v15-20

Avsim (5 min)

Bröstsimm 50m (lugnt och sträck ut i streamline)

Sammanfatt 50-100m

Bröstsimm 50m (lugnt och sträck ut i streamline)

Övningar: Fråga! Förkortningar: Baksidan.

Förkortningar

VSH = vad som helst

SS = sammansatt simning, dvs. Frisim

N = ett icke bestämt antal

V = vila

100 Medley = 25 m fjärril, 25 m rygg, 25 m bröst, 25 m frisim

1-4 = Första intervallen lugn, andra intervallen snabbare än första..., tredje intervallen ännu snabbare och sista intervallen närapå max.

1-2 = Första intervallen lugn och andra / sista intervallen närapå max.

A2-A3= A2 på första 50 och A3 på andra 50 i t.ex. en 2x50

Acc = Accelererande, från lugn till hårt.

DeAcc = retarderande / de-accelerande, från hårt till lugnt

Intesitet:

A1 = Bad

A2 = under tröskel

A2+ = tröskel

A3 = över tröskeln med syra/laktatfart på hög intensitet

A4 = syra/laktatfart med mycket hög intensitet och mycket vila

A5 = Max = ta i allt du kan (skit i tekniken)