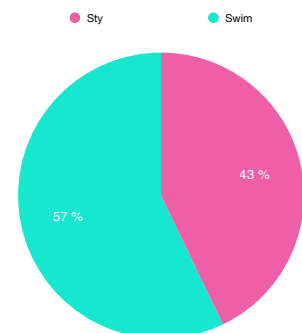
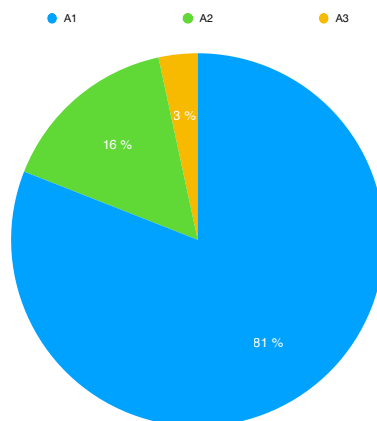


# TEAM SANTANDER NIVÅ 3: 8-10h/v

			A1	A2	A3	A3+	Sty	Swim
29	MÅN	Cykel Långpass A1	3t	3t				
30	TIS	Cykel Uppv 20min A1 - 20min A2 - 10 x 30/30s A3 - 5min A1 - 10 x 30/30s A3 - 5min A1 - 10 x 30/30s A3 - 20min A1	1t 35m	45m	20m	30m		
1	ONS	200m A1 2x100 (50 Kick Drill/50Sw) 2x50 Räkna armtag 10x100 A2 R:20s 4x50 Kick med platta 100 Recovery 1800	1t					1t
2	TOR	Styrketräning "Vårprogram" + Löp A2 30min	1t 15m	30m			45m	
3	FRE	Vila						
4	LÖR	Cykel A1	4t	4t				
5	SÖN	Löpning A2 90min Tempot kan gärna variera, men totalt ska du landa på A2	1t 30m	1t 30m				
			12t 20m	7t 45m	2t 20m	30m	45m	1t
6	MÅN	Vila						
7	TIS	Cykel 20min A1 - 5 x 15/15s A3 progressivt direkt följt av 20 min A2 aero-fokus (kadens 90) - 5min A1 - 5 x 15/15s A3 progressivt direkt följt av 20 min A2 aero-fokus (kadens 90+) - 10min A1	1t 20m	35m	40m	5m		
8	ONS	200m A1 2x100 (50 Kick Drill/50Sw) 2x50 Räkna armtag 10x100 A2 R:20s 4x50 Kick med platta 100 Recovery 1800	1t					1t
9	TOR	Styrketräning "Vårprogram" + Löp A2 30min	1t 15m	30m			45m	
10	FRE	Löpning Uppv 20min - 10min A2 - 3min A1 - 3min A3 - 1min gå-vila - 3min A3 - 1min gå-vila - 2min A3 - 1min gå-vila - 2min A3 - 1min gå-vila - 1min A3 - 1min gå-vila - 1min A3 - 1min gå-vila - 2min A3 - 1min gå-vila - 2 min A3 - 1min gå-vila - 15min A1	1t 8m	42m	10m	16m		
11	LÖR	Cykel Långpass A1 Uppdrag: åk med en grupp.	4t	4t				
12	SÖN	Cykel Långpass A1 Öva i delar av passet på att sitta bekvämt med händerna nere i "bocken". Minst 30min tot.	4t	4t				
			12t 43m	9t 17m	1t 20m	21m	45m	1t
13	MÅN	Vila						
14	TIS	Vila						
15	ONS	200m A1 8x50 2x Singel Arm Drill 2x Räkna armtag 2x100 (25 A3/75 A1) 2 varv med 300 A1 R:60s 3x100 A2 R:30s 200 Recovery 2200	1t					1t
16	TOR	Styrketräning "Vårprogram" + Löp A2 30min	1t 15m	30m			45m	
17	FRE	Löpning Uppv 20min - 10min A2 - 3min A1 - 3min A3 - 1min gå-vila - 3min A3 - 1min gå-vila - 2min A3 - 1min gå-vila - 2min A3 - 1min gå-vila - 1min A3 - 1min gå-vila - 1min A3 - 1min gå-vila - 2min A3 - 1min gå-vila - 2 min A3 - 1min gå-vila - 15min A1	1t 8m	42m	10m	16m		
18	LÖR	Cykel A1 Öva i olika segment: Aerodynamisk med hög kadens 90+. Enbenstramp: 30 varv på varje ben x4	3t	3t				
19	SÖN	Cykel A1 "Nice & Easy" Trampa lätt, och hoppas på härligt väder.	4t	4t				
			10t 23m	7t 42m	40m	16m	45m	1t
20	MÅN	Styrketräning "Vårprogram" + Löp A2 30min	1t 15m	30m			45m	
21	TIS	Cykel 20min A1 - 10min A2 - 5 x 30/30s A3 - 10min A1 - 10min A2 - 5 x 30/30s A3 - 10min A1 - 10min A2 - 5 x 30/30s A3 - 20min A1	1t 45m	1t	30m	15m		
22	ONS	Styrketräning "Vårprogram" + Löp A2 60min	1t 15m	1t			45m	
23	TOR	Vila						
24	FRE	200m A1 8x50 2x Singel Arm Drill 2x Räkna armtag 2x100 (25 A3/75 A1) 2 varv med 300 A1 R:60s 3x100 A2 R:30s 200 Recovery 2200	1t					1t
25	LÖR	Cykel A1	3t	4t				
26	SÖN	Cykel A1	3t	3t				
			11t 15m	8t	2t	15m	45m	1t
			1d 22t 41m	1d 8t 44m	6t 20m	1t 22m	3t	4t



# STYRKETRÄNING

I ditt träningsprogram ingår en hel del styrketräning. Här kommer de övningar som ingår i styrkepassen:

Vårprogram Team Santander 2024-2025

Övning	Antal reps	Antal set	Mål
Bålprogram Screen	10-30		1 Lyckas hålla bålkontakt mot golvet hela programtiden
Komplexfemman	15-25		1 Styrkeuppvärmning med god kontroll
Gummiband axelstabilitet	6-10 på varje del		1
Draken	5 på varje ben		2 Kommer att vara en balansutmaning i början. Kör med stabila skor.
Benböj (gärna med gummiband runt knäna)	6-10		3 Hellre lätt och djupt, än tungt. Och grunt. Använd klack om du behöver kompensera för att komma ner
Situps på boll	10-30		3 Ordentlig crunch, nyp ihop det sista på magmusklerna varje reps
Ryggfemman	30-50		3
Bänkpresa/armhävningar	5-20 beroende på motstånd		3
Chins alt. Liggande rodd	3-8		3 Kör med hjälp om du klarar mindre än 3 reps.

**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 1800m till 2200m. 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). Nedan kommer exakt samma pass som i träningsprogrammet.

1-maj	Vecka 5	08-maj	Vecka 6	15-maj	Vecka 7	24-maj	Vecka 8	
	200m A1	200m A1	200m A1	200m A1	200m A1	200m A1	200m A1	
	2x100 (50 Kick Drill/50Sw)	2x100 (50 Kick Drill/50Sw)	2x100 (50 Kick Drill/50Sw)	8x50 2x Singel Arm Drill	8x50 2x Singel Arm Drill	8x50 2x Singel Arm Drill	8x50 2x Singel Arm Drill	
	2x50 Räkna armtag	2x50 Räkna armtag	2x50 Räkna armtag	2x Räkna armtag	2x Räkna armtag	2x Räkna armtag	2x Räkna armtag	
				2x100 (25 A3/75 A1)	2x100 (25 A3/75 A1)	2x100 (25 A3/75 A1)	2x100 (25 A3/75 A1)	
	10x100 A2 R:20s	10x100 A2 R:20s	10x100 A2 R:20s	2 varv med	2 varv med	2 varv med	2 varv med	
				300 A1 R:60s	300 A1 R:60s	300 A1 R:60s	300 A1 R:60s	
				3x100 A2 R:30s	3x100 A2 R:30s	3x100 A2 R:30s	3x100 A2 R:30s	
	4x50 Kick med platta	4x50 Kick med platta	4x50 Kick med platta					
	100 Recovery	100 Recovery	100 Recovery					
				200 Recovery	200 Recovery	200 Recovery	200 Recovery	
	1800	1800	1800	2200	2200	2200	2200	
A1	A2	A3	A1	A2	A3	A1	A2	A3
1000	800		1000	800		1600	600	

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.

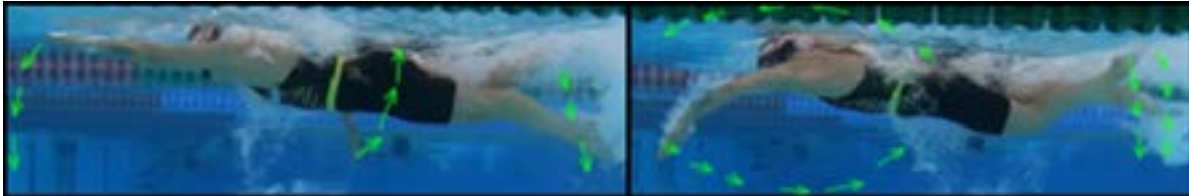
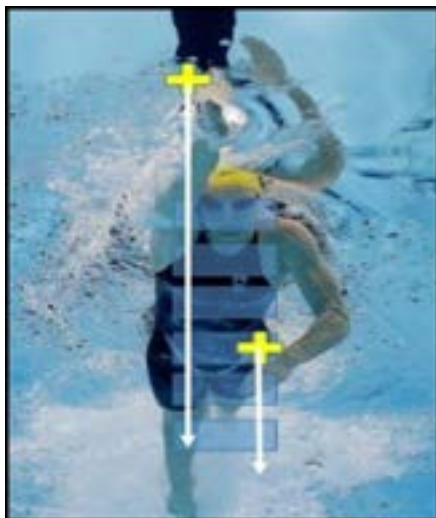


Bild 1: vänster arm catch, höger arm exit

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://www.youtube.com/watch?v=DDZh3lczgB8>

Singel Arm Freestyle - Bidrar till rätt placering, riktning och hastighet på armtaget

<https://www.youtube.com/watch?v=2-5LykZu4os>

Catch-up Drill - Bidrar till rätt placering och längd på armtaget

[https://www.youtube.com/watch?v=BZ\\_y4sCUqPE](https://www.youtube.com/watch?v=BZ_y4sCUqPE)

Här kommer även två videos på hur du kan jobba med paddles och hur du lär dig att andas rätt:

Paddelövningar:

<https://www.youtube.com/watch?v=tWn8H4YvB5s>

Andningsövningar:

<https://www.youtube.com/watch?v=KtjhJca4ZCI>

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 våtdräkt (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 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.



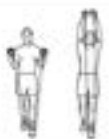
### 5. Stående tricepspress m/gummiband 3

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 sättet 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 stricka ut knä och höft. Markera slutpositionen och vänd tillbaka till utgångspositionen innan du upprepar.