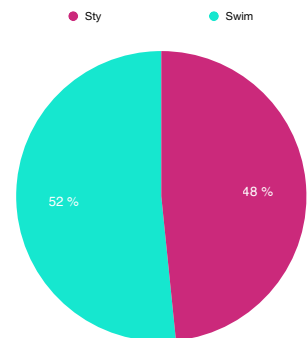
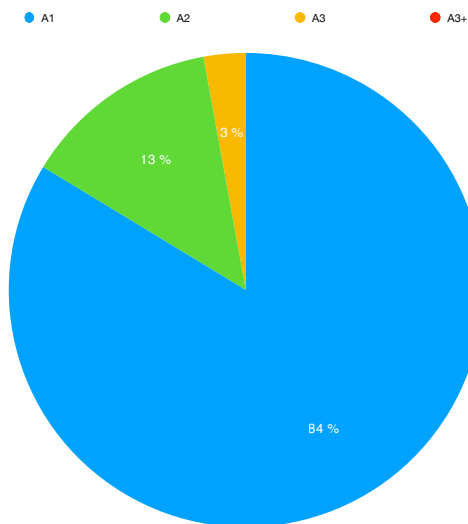


TEAM SANTANDER NIVÅ 1: 4-6h/v

			A1	A2	A3	A3+	Sty	Swim
27	MÅN	Vila						
28	TIS	Cykel A3 Uppv 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 33m	1t 8m		25m		
29	ONS	200m A1 6x50 2x Drill 1x SW 6x100 Sw R:30 12x50 R:15 A2 100 Nedvarning 1800	1t					1t
30	TOR	Sty + Löpning 30min A2	1t 15m		30m		45m	
31	FRE	Vila						
1	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			
2	SÖN	Cykel 4t A1 Lugnt, inte slita idag.	3t	3t				
			8t 18m	5t 8m	1t	25m	45m	1t
3	MÅN	Vila						
4	TIS	Cykel A3 Uppv 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 33m	1t 8m		25m		
5	ONS	200m A1 6x50 2x Drill 1x SW 6x100 Sw R:30 12x50 R:15 A2 100 Nedvarning	1t					1t
6	TOR	Sty + Löpning 30min A1	1t 15m				45m	
7	FRE	Vila						
8	LÖR	Cykel 3t A1 Lugnt. Njut!	3t	3t				
9	SÖN	Cykel 1,5t (25min A1 - 5 x 5min A2 med 5min A1 mellan - 20min A1) Öva på aerodynamiken	1t 30m	1t 5m	25m			
			8t 18m	5t 13m	25m	25m	45m	1t
10	MÅN	Vila						
11	TIS	Sty + Löpning 30min A2	1t 15m		30m		45m	
12	ONS	Cykel 1t A1 "Ut och rulla igenom benen, kolla så att allt är ok med hojen"	1t	1t				
13	TOR	Vila						
14	FRE	Vila						
15	LÖR	Vätternrundan 315km	14t	12t	2t			
16	SÖN	Vila						
			16t 15m	13t	2t 30m		45m	
17	MÅN	Vila						
18	TIS	Vila						
19	ONS	200m A1 6x50 2x enarms Drill 1x simma Fs 4 varv med 200 Fs R30 A1 2x50 Fs R30 A3 200 Nedvarning	1t					1t
20	TOR	Sty + Löpning 30min A1	1t 15m	30m			45m	
21	FRE	Vila						
22	LÖR	200m A1 3x100 25m Kick Drill - 25m Enarms drill - 50 Frisim 300-200-100 2x150-2x100-2x50 A1 till A3 Vila R15 100 Nedvarning 1800	1t					1t
23	SÖN	Sty + Löpning 30min A1	1t 15m	30m			45m	
			4t 30m	1t			1t 30m	2t
			1d 13t 21m	1d 0t 21m	3t 55m	50m	3t 45m	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
Bänkprens/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 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 1-2 simpass per vecka. Målet är att förbättra simtekniken och samtidigt ha en progression i träningsvolymen från 1600m till 1800m. 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.

29-maj	5-juni	19-juni	22-juni
200m A1 6x50 2x Drill 1x SW	200m A1 6x50 2x Drill 1x SW	200m A1 6x50 2x enarms Drill 1x simma Fs	200m A1 3x100 25m Kick Drill - 25m Enarms drill -50 Frisim
6x100 Sw R:30	6x100 Sw R:30	4 varv med 200 Fs R30 A1 2x50 Fs R30 A3	300-200-100 2x150-2x100-2x50 A1 till A3 Vila R15
12x50 R:15 A2	12x50 R:15 A2		
100 Nedvarvning	100 Nedvarvning	200 Nedvarvning	100 Nedvarvning
1800	1800	1800	1800
A1 A2 A3	A1 A2 A3	A1 A2 A3	A1 A2 A3
1200 600	1200 600	700 400	1200 400 200

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.

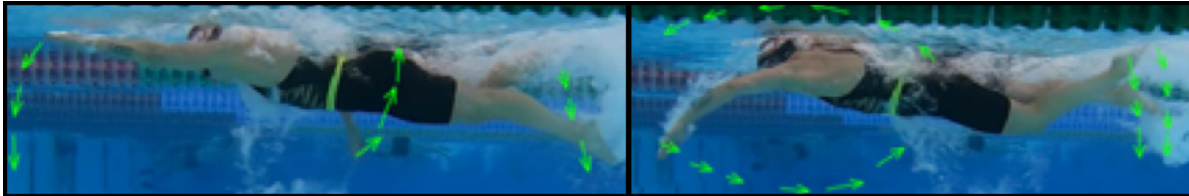
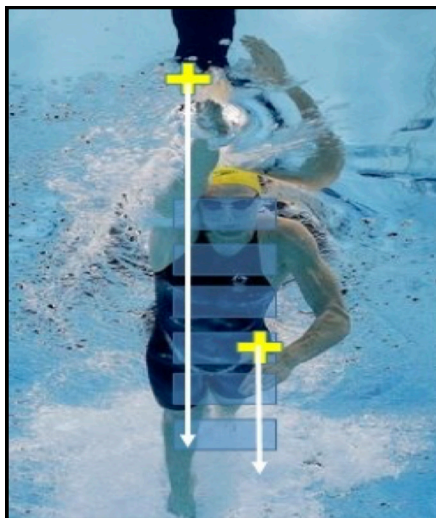


Bild 1: vänster arm catch, höger arm exit

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://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

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.

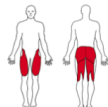
Vid simträning kan det vara både roligt och bra komplement att ha vissa redskap (förutom simglasögon) att använda sig av. Simfenor kan till exempel vara bra i början för att lättare ta sig framåt och kunna utföra bra armtag. Bensparksplatta kan vara bra att använda för stabilisering vid teknikövningar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

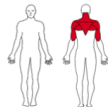
Styrketräning med gummiband.

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



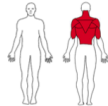
1. Knäböj m/gummiband

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.



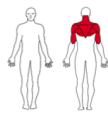
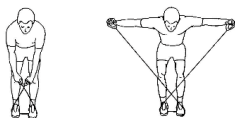
2. Sittande rodd m/gummiband 2

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.



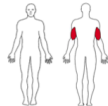
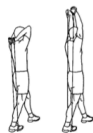
3. Sittande rodd m/gummiband 1

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



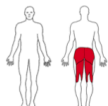
4. Kryssdrag framåtlutad m/gummiband

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.



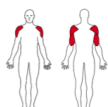
5. Stående tricepspress m/gummiband 3

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.



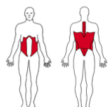
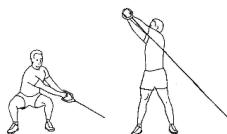
7. Glute Bridge m/gummiband

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



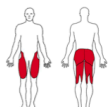
8. Stående axelpress m/gummiband

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 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.