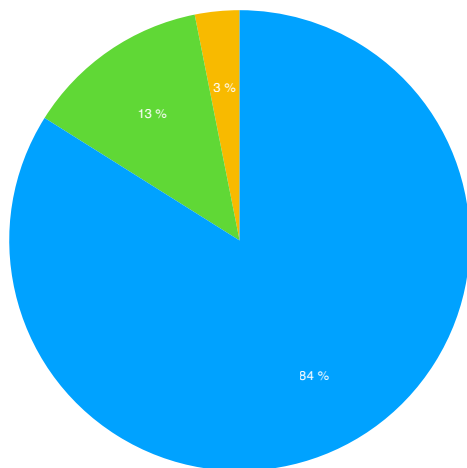


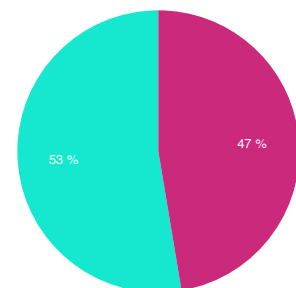
TEAM SANTANDER NIVÅ 3: 8-10h/v

				A1	A2	A3	A3+	Sty	Swim
27	MÅN	Vila							
28	TIS	Cykel A3 Uppv 30min A1 - 10min A3 - 2min A1- 10min A3 - 2min A1 - 10 x 30/30s A3 - 3min A1 - 10 x 30/30s A3 - 3min A1 - 10 x 30/30s A3 - 20min A1	1t 55m	1t 20m		35m			
29	ONS	200m A1 6x50 2x Drill 1x SW 6x200 Sw R:30 12x50 R:15 Var tredje 50ia A3 2300	1t						1t
30	TOR	Sty + Löpning 45min A2	1t 30m		45m			45m	
31	FRE	Vila							
1	LÖR	Cykel A1-A2 Naturlig A2 i backarna. Har du inga backar kör du 5 x 10min A2 med minst 3min A1 mellan varje	3t	2t 10m	50m				
2	SÖN	Cykel 5t A1 Lugnt och fint.	5t	5t					
			12t 25m	8t 30m	1t 35m	35m		45m	1t
3	MÅN	Vila							
4	TIS	Cykel A3 Uppv 30min A1 - 10min A3 - 2min A1- 10min A3 - 2min A1 - 10 x 30/30s A3 - 3min A1 - 10 x 30/30s A3 - 3min A1 - 10 x 30/30s A3 - 20min A1	1t 55m	1t 20m		35m			
5	ONS	200m A1 3x100 25m Kick Drill - 25m Enarms drill -50 Frisim 3 varv med: 400 A1 - 2x50 A3 R:30 - R:15+30 200 Lugnt 2200	1t						1t
6	TOR	Sty + Löpning 45min A2	1t 30m		45m			45m	
7	FRE	200m A1 3x100 25m Kick Drill - 25m Enarms drill -50 Frisim 2 varv med 6x100 A2 R:20 200 A1 Lugnt 2100	1t						1t
8	LÖR	Cykel 5t A1 Lugnt och fint.	5t	5t					
9	SÖN	Cykel 3t A1 Lägg in 10st spurter á 6-8sek under passet	3t	3t					
			13t 25m	9t 20m	45m	35m		45m	2t
10	MÅN	Vila							
11	TIS	Sty + Löpning 30min A2	1t 15m		30m			45m	
12	ONS	Cykel 1,5t A1 "Ut och rulla igenom benen, kolla så att allt är ok med hojen"	1t 30m	1t 30m					
13	TOR	Vila							
14	FRE	Vila							
15	LÖR	Vätternrundan 315km	10t	8t	2t				
16	SÖN	Vila							
			12t 45m	9t 30m	2t 30m			45m	
17	MÅN	Vila							
18	TIS	Sty + Löpning 30min A1	1t 15m	30m				45m	
19	ONS	200m A1 3x100 25m Kick Drill - 25m Enarms drill -50 Frisim 2 varv med 6x100 A2 R:20 200 A1 Lugnt 2100	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 3 varv med: 400 A1 - 2x50 A3 R:30 - R:15+30 200 Lugnt 2200	1t						1t
23	SÖN	Cykel 3t A1	3t	3t	45m			45m	
			7t 30m	4t	45m			2t 15m	2t
			1d 22t 5m	1d 7t 20m	4t 50m	1t 10m		4t 30m	5t

● A1 ● A2 ● A3 ● A3+



● Sty ● Swim



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 1-2 simpass per vecka. 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			05-juni			07-juni		
200m A1 6x50 2x Drill 1x SW 6x200 Sw R:30 12x50 R:15 Var tredje 50ia A3 2300			200m A1 3x100 25m Kick Drill - 25m Enarms drill -50 Frisim 3 varv med: 400 A1 - 2x50 A3 R:30 - R:15+30 200 Lugnt 2200			200m A1 3x100 25m Kick Drill - 25m Enarms drill -50 Frisim 2 varv med 6x100 A2 R:20 200 A1 Lugnt 2100		
A1	A2	A3	A1	A2	A3	A1	A2	A3
2100		200				900	1200	

19-juni			22-juni		
200m A1 3x100 25m Kick Drill - 25m Enarms drill -50 Frisim 2 varv med 6x100 A2 R:20 200 A1 Lugnt 2100			200m A1 3x100 25m Kick Drill - 25m Enarms drill -50 Frisim 3 varv med: 400 A1 - 2x50 A3 R:30 - R:15+30 200 Lugnt 2200		
A1	A2	A3	A1	A2	A3
900	1200				

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.

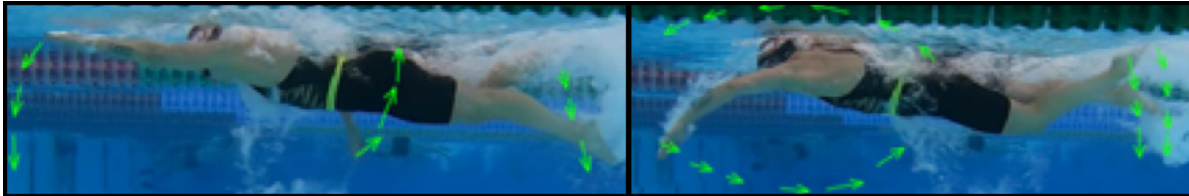
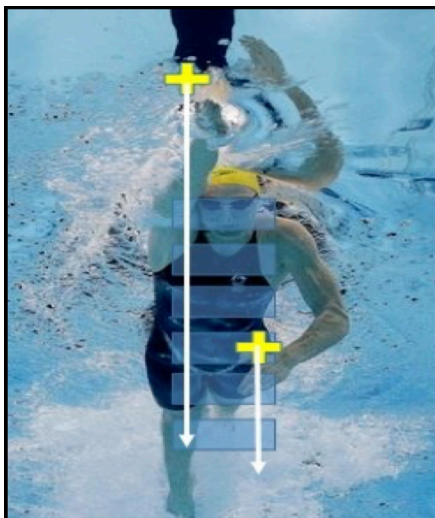


Bild 1: vänster arm catch, höger arm exit

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.

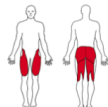
Vid simträning kan det vara både roligt och bra komplement att ha vissa redskap (förutom simglasögon) att använda sig av. Simfenor kan till exempel vara bra i början för att lättare ta sig framåt och kunna utföra bra armtag. Bensparksplatta kan vara bra att använda för stabilisering vid teknikövningar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

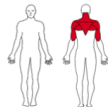
Styrketräning med gummiband.

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



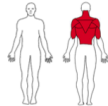
1. Knäböj m/gummiband

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.



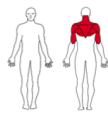
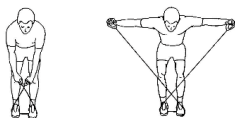
2. Sittande rodd m/gummiband 2

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.



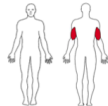
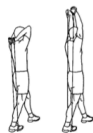
3. Sittande rodd m/gummiband 1

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



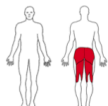
4. Kryssdrag framåtlutad m/gummiband

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.



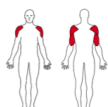
5. Stående tricepspress m/gummiband 3

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.



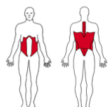
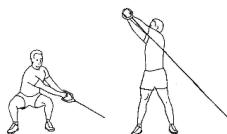
7. Glute Bridge m/gummiband

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.



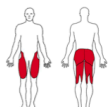
8. Stående axelpress m/gummiband

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.