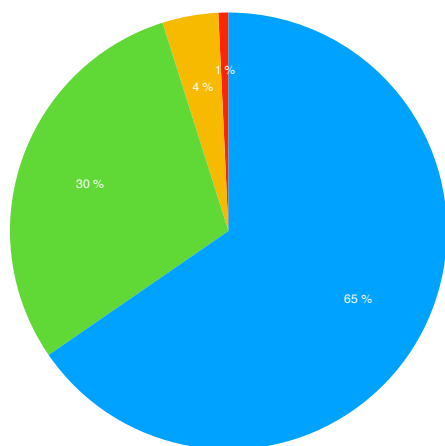


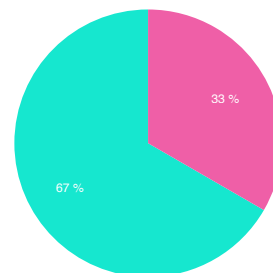
TEAM SANTANDER NIVÅ 1: 4-6h/v

			A1	A2	A3	A3+	Tävl	Sty	Swim
26	MÅN	Vila							
27	TIS	300m Warmup A1, 2 rounds of 100 Buld Drill 2x50 Mini Max, 400 Paddles/Pullbouy A1 16x50 Sw, 4x Paddles, 4x Swim, Goal: Hold same stroke, 200 Recovery 2100 meter totalt	1t						1t
28	ONS	Löpning, Uppv 10min A1 - 10min A2 - Backsprinter 6st å 30 steg, promenera ner mellan varje - 10min A1	42m	28m	10m	4m			
29	TOR	Open Water 10 min A1 - 20min A2 - 5 Min A3 - 5 Min A1 2500 meter totalt	40m	15m	20m	5m			1t
30	FRE	Vila							
1	LÖR	Sty + L 30min A2	1t		30m			30m	
2	SÖN	Cykel 1,5t A1 + Löp 30min A2 ("Brick")	2t	1t 30m	30m				
			5t 22m	2t 13m	1t 30m	9m		30m	2t
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) 2 rounds of: 200, 150, 100, 50 Round 1 Paddles/Pullbouy A1 - Round 2 Paddles A1 2000 meter totalt	1t						1t
5	ONS	Löpning 1,5t A1. Lugnt.	1t 30m	1t 30m					
6	TOR	Open Water 10 min A1 - 20min A2 - 10 Min A1 2000 meter totalt	40m	20m	20m				1t
7	FRE	Vila							
8	LÖR	Vansbrosimningen 3K	1t						1t
9	SÖN	Vila							
			4t 10m	1t 50m	20m				2t
10	MÅN	Vila							
11	TIS	Sty + L 30min A2	1t		30m			30m	
12	ONS	Cykel 1,5t A1.	1t 30m	1t 30m					
13	TOR	Löpning, Uppv 15min A1 - 2 x 5min A3 med 3min vila mellan - 3min vila/A1 - 5 x 400 meter A3+ med 1min vila mellan varje (funkar fint att mäta ut 400m på väg/ terräng) - 15min A1	58m	41m		10m	7m		
14	FRE	Vila							
15	LÖR	Cykel 1t A1 + Löp 30min A2 ("Brick")	1t 30m	1t	30m				
16	SÖN	Sty + L 30min A2	1t		30m			30m	
			5t 58m	3t 11m	1t 30m	10m	7m	1t	
17	MÅN	Vila							
18	TIS	Löpning, Uppv 15min A1 - 1000 meter x ? Samla ihop totalt 20min löpning i A3-intensitet i form av "tusingar", 3min vila/A1 mellan varje 1000m Addera ihop tiden tills det blir 20min. - 15min A1	1t 2m	42m		20m			
19	ONS	Sty + L 30min A2	1t		30m			30m	
20	TOR	Open Water 10 min A1 - 20min A2 - 10 Min A1 2000 meter totalt	40m	20m	20m				1t
21	FRE	Vila							
22	LÖR	Löpning 2t A1. Lugnt, gå uppför om du känner för det. Ut och njut bara!	2t	2t					
23	SÖN	Sty + Valfri träning (förslagsvis cykel) 30min A2	1t		30m			30m	
24			5t 42m	3t 2m	1t 20m	20m		1t	1t
			21t 12m	10t 16m	4t 40m	39m	7m	2t 30m	5t

● 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 1-2 simpass per vecka. Målet är att förbättra simtekniken och samtidigt ha en progression i träningsvolymen från 1 pass till 2 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)

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

27-juni	29-juni	04-juli	06-juli	20-juli
300m Warmup A1		300m Warmup A1		
2 rounds of	Open Water	4x50 odd Kick Drill/Sw	Open Water	Open Water
100 Buld Drill	10 min A1	even Single Arm Drill/Sw R:15	10 min A1	10 min A1
2x50 Mini Max	20min A2	4x50 Paddles Drill R:20s	20min A2	20min A2
400 Paddles/Pullbouy A1	5 Min A3	2x100 (25 Fast/75 easy)	10 Min A1	10 Min A1
16x50 Sw		2 rounds of:		
4x Paddles, 4x Swim		200		
Goal: Hold same stroke	2500	150	2000	2000
	A1 A2 A3	100	A1 A2 A3	A1 A2 A3
	1000 1000 500	50	1000 1000	1000 1000
200 Recovery		Round 1 Paddles/Pullbouy A1		
		Round 2 Paddles A1		
2100		2000		
A1 A2 A3		A1 A2 A3		
1700 400		2000		

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.

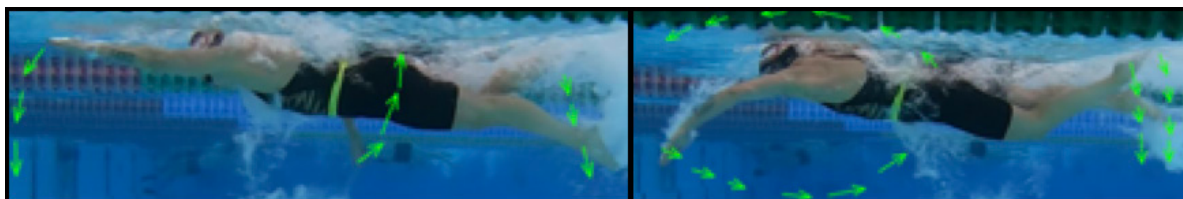
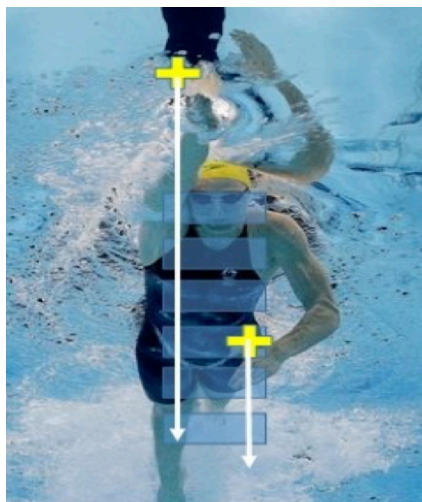


Bild 1: vänster arm catch, höger arm exit

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.

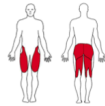
Vid simträning kan det vara både roligt och bra komplement att ha vissa redskap (förutom simglasögon) att använda sig av. Simfenor kan till exempel vara bra i början för att lättare ta sig framåt och kunna utföra bra armtag. Bensparksplatta kan vara bra att använda för stabilisering vid teknikövningar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

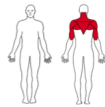
Styrketräning med gummiband

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



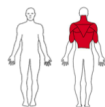
1. Knäböj m/gummiband

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



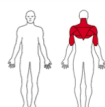
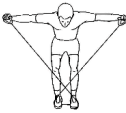
2. Sittande rodd m/gummiband 2

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.



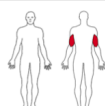
3. Sittande rodd m/gummiband 1

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



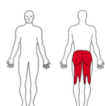
4. Kryssdrag framåtlutad m/gummiband

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.



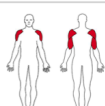
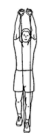
5. Stående tricepspress m/gummiband 3

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.



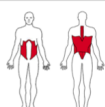
7. Glute Bridge m/gummiband

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.