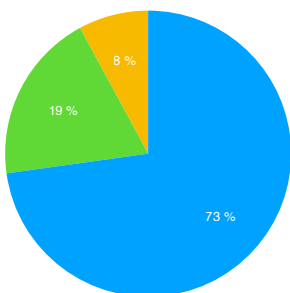


TEAM SANTANDER NIVÅ 3: 8-10h/v

			A1	A2	A3	A3+	Tävl	Sty	Swim
1	MÅN	Vila							
2	TIS	Löpning (alt valfri träning) Uppvärmning 20min A1 - 10min flytlöp A2 Tröskel - 3min A1 - 5 x 60/30s A3 (spring/gå) - 3min A1 - 5 x 60/30s A3 - 3min A1 - 5 x 60/30s A3 - Avvärmning 10min A1	1t 4m	39m	10m	15m			
3	ONS	Styrketräning Vårprogram + Cykel A2 (förslagsvis inomhus)	1t 15m		30m			45m	
4	TOR	200m A1 4x25 Kick Drill R:20s 4x25 Enarms drill R:20s 2 rvarv med 2x100 A1 R:30s 2x50 A3 R:30s 200 recovery	1t						1t
5	FRE	Styrketräning Vårprogram + Löp A2	1t 5m		20m			45m	
6	LÖR	Cykel 1,5t A1 Hög kadens, 90-100 sittande	2t	2t					
7	SÖN	Cykel 2t A1 Hög kadens, 90-100 sittande	2t	2t					
			8t 24m	4t 39m	1t	15m		1t 30m	1t
8	MÅN	Vila							
9	TIS	Löpning (alt valfri träning) Uppvärmning 10min A1 - 5 x 90/30s A3 (spring/gå) - 3min A1 - 5 x 90/30s A3 - 3min A1 - 5 x 90/30s A3 - Avvärmning 10min A1	58m	35m		23m			
10	ONS	Styrketräning Vårprogram + Cykel A2 (förslagsvis inomhus)	1t 15m		30m			45m	
11	TOR	200m A1 4x25 Kick Drill R:20s 4x25 Enarms drill R:20s 2 rvarv med 2x100 A1 R:30s 2x50 A3 R:30s 200 recovery	1t						1t
12	FRE	Styrketräning Vårprogram + Löp A2	1t 5m		20m			45m	
13	LÖR	Cykel 20min A1 - 10min A2 - 5min A3 - 10min A1 - 10min A2 - 5min A3 - 10min A1 - 10min A2 - 5min A3 - 20min A1 (kadens 100)	1t 25m	40m	30m	15m			
14	SÖN	Cykel 2,5t A1-A2 (låt A2 komma naturligt när det blir jobbigt, backe/motvind osv, men turma inte på den höga kadensen: 90-100+)	3t	2t 15m	45m				
			8t 43m	3t 30m	2t 5m	38m		1t 30m	1t
15	MÅN	Vila							
16	TIS	Löpning (alt valfri träning) Uppvärmning 20min A1 - 10min flytlöp A2 Tröskel - 3min A1 - 5 x 60/30s A3 (spring/gå) - 3min A1 - 5 x 60/30s A3 - 3min A1 - 5 x 60/30s A3 - Avvärmning 10min A1	1t 4m	39m	10m	15m			
17	ONS	Styrketräning Vårprogram + Cykel A2 (förslagsvis inomhus)	1t 15m		30m			45m	
18	TOR	200m A1 4x50 (25kick Drill/25sw) 2x100 (50 Catch up/50Sw) 16x50 A2 R:15s 4st simmas med paddlar+Dolme, 4 st simmas utan utrustning 200 Recovery	1t						1t
19	FRE	Styrketräning Vårprogram + Löp A2	1t 5m		20m			45m	
20	LÖR	Cykel Uppvärmning 30min A1 - 10 x 30/30s A3 (sittande) "flack/varierad terräng" - 5min A1 - 10 x 30/30s A3 - 5min A1 - 10 x 30/30s A3 - Avvärmning 15min A1	1t 20m	1t 5m		15m			
21	SÖN	Cykel 3t A1 (lugnt, öva på att hitta en avslappnad position med händer och nacke, kadens runt 100)	3t	3t					
			8t 44m	4t 44m	1t	30m		1t 30m	1t
22	MÅN	Vila							
23	TIS	Löpning (alt valfri träning) Uppvärmning 10min A1 - 5 x 90/30s A3 (spring/gå) - 3min A1 - 5 x 90/30s A3 - 3min A1 - 5 x 90/30s A3 - Avvärmning 10min A1	58m	35m		23m			
24	ONS	Styrketräning Vårprogram + Cykel A2 (förslagsvis inomhus)	1t 15m		30m			45m	
25	TOR	200m A1 4x50 (25kick Drill/25sw) 2x100 (50 Catch up/50Sw) 16x50 A2 R:15s 4st simmas med paddlar+Dolme, 4 st simmas utan utrustning 200 Recovery	1t						1t
26	FRE	Styrketräning Vårprogram + Löp A2	1t 5m		20m			45m	
27	LÖR	Cykel Uppvärmning 30min A1 - 10 x 30/30s A3 (sittande) "flack/varierad terräng" - 5min A1 - 5 x 60/30s A3 - 5min A1 - 10 x 30/30s A3 (sittande) - Avvärmning 20min A1	1t 20m	1t 5m		15m			
28	SÖN	Cykel 4t A1 (lugnt, tydlig A1 med kadens runt 100)	4t	4t					
			9t 38m	5t 40m	50m	38m		1t 30m	1t
			1d 11t 29m	18t 33m	4t 55m	2t 1m		5t 15m	4t

● A1 ● A2 ● A3 ● A3+ ● Tävl ● Sty



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 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 1200m till 1600m. 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.

	04-apr Vecka 1	11-apr Vecka 2	18-apr Vecka 3	25-apr Vecka 4
Pass 1	200m A1 4x25 Kick Drill R:20s 4x25 Enams drill R:20s	200m A1 4x25 Kick Drill R:20s 4x25 Enams drill R:20s	200m A1 4x50 (25kick Drill/25sw) 2x100 (50 Catch up/50Sw)	200m A1 4x50 (25kick Drill/25sw) 2x100 (50 Catch up/50Sw)
	2 rvarv med 2x100 A1 R:30s 2x50 A3 R:30s	2 rvarv med 2x100 A1 R:30s 2x50 A3 R:30s	16x50 A2 R:15s 4st simmas med paddlar+Doime, 4 st simmas utan utrustning	16x50 A2 R:15s 4st simmas med paddlar+Doime, 4 st simmas utan utrustning
	200 recovery	200 recovery	200 Recovery	200 Recovery
	1200	1200	1600	1600
	A1 A2 A3	A1 A2 A3	A1 A2 A3	A1 A2 A3
	1000 200	1000 200	800 800	800 800

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.

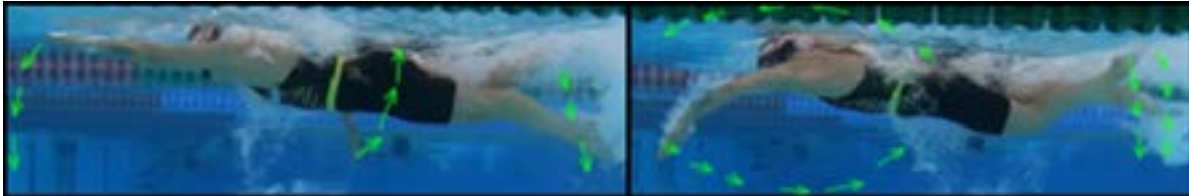
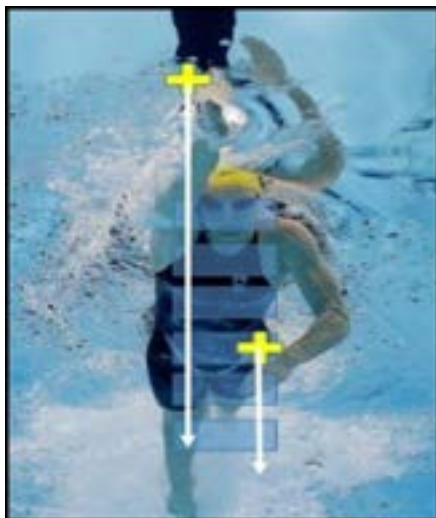


Bild 1: vänster arm catch, höger arm exit

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 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.