

3 050 meter

100 vsht.

4x50 fritt / simma igenom – andning vänster på 1+3 – andning höger 2+4 / / start 1.00.

4x50 bröstarmtag med fjärilskick / / fart 1–4 / start 1.10.

4x50 medley / 6 kickar under vattnet – – acc fart / start 1.00. (700)

3x400 armtag / start 6.30 – 7.30 – 8.30
1/ tryck sista 200 metrarna
2/ tryck sista 300 metrarna
3/ hela vägen.

100 löst – genomsimning.

12x50 20 fjäril utan andning – 30 löst frisim / / start 1.00.

100 lös simning.

10x25 teknikövning.

100 lös simning.

3 000 meter

100 vsht.

200 arm / genomsimning / vila 20 sek.

200 medley / genomsimning / vila 20 sek.

200 medleyben / 100 löst – 100 tryck på /
/ vila 20 sek.

6x50 fritt / acc fart på varje 50:a – 4 kick
under vattnet – ingen andning sista
5 m / start 1.00.

10x100 fritt / start 1.20–1.45. (2 000)

100 löst dubbelsidigt ryggsim.

4x50 bröstarmtag med dolme.

4x50 bröstarmtag med fjärilskick.

4x50 bröstsim / fart 1–4.

100 löst dubbelsidigt ryggsim.

25 max nerifrån.

25 bad.

25 max nerifrån.

25 bad.

100 avsimning.

2 975 meter**A-GÄNGET**

- 100** vsht.
- 200** medley teknikövningar / 25 av varje –
– välj åtta olika övningar / 20 ind vila.
- 200** armtag / 50 löst – 25 acc – 50 löst –
– 25 acc – 25 löst – 25 acc / 20 ind vila.
- 200** benspark / fart 1–4 på 25or (sista 25
på varje 100-ing max) / 20 ind vila.
- 200** 25 bröstarm med fjärilskick –
– 25 undervattensfrisim... **(900)**

- 6x100** medley / fart 1–3 / start 1.45–2.15.
50 dubbelryggsim / löst.
- 6x100** fritt / fart 1–2 / start 1.30–2.00.
50 dubbelryggsim / löst.
- 6x100** armtag / full fart / start 1.45–2.15.
50 dubbelryggsim / löst.
25 max nerifrån.
100 avsimning.

1 575 meter

IGÅNGSÄTTNINGSGÄNGET

100 vsht.

200 medley teknikövningar – 25 av varje –
– välj åtta olika övningar / 20 ind vila.

200 armtag / 50 löst – 25 acc – 50 löst –
25 acc – 25 löst – 25 acc / 20 ind vila.

200 benspark / fart 1–4 på 25:or (sista
25 på varje 100-ing max) / 20 ind vila.

200 25 bröstarm med fjärilskick –
– 25 undervattensfrisim... **(900)**

10x50 fritt / start 1.00–1.15.

50 dubbelryggsim / löst.

25 max nerifrån.

100 avsimning.

3 000 meter**ADVANCED**

100 vadsomhelst.

6x50 fritt / simmas bara igenom –
– andning mot samma vägg hela tiden
/ start 1.00.

150 25 bröstarmtag med fj-kick –
– 25 rotation / vila 20 sek.

100 medley / vila 20 sek.

50 benspark. (700)

8x75 fritt / start 1.30–1.45.

50 dubbelryggsim / löst.

8x75 medley / start 1.30–1.45.

50 dubbelryggsim / löst.

8x75 specialsimsätt.

100 frisimsteknik.

4x50 fritt med 10 sek vila i en broken 200.

100 avsimning.

1 800 meter**STARTERS**

100 vadsomhelst.

6x50 fritt / simmas bara igenom –
– andning mot samma vägg hela tiden
/ start 1.00.

150 25 bröstarmtag med fj-kick –
– 25 rotation / vila 20 sek.

100 medley / vila 20 sek.

50 benspark. (700)

10x75 fritt / start 1.30–1.45.

50 dubbelsidigt ryggsim / löst.

4x50 bästa simsätt / start 1.00–1.15.

100 avsimning.

2 300 meter**ADVANCED**

100 vsht.

4x50 frisim / 3-taktsandning / start 1.00.

4x50 25 ryggsimsben – 25 bröstsimarm
med fjärilskick / start 1.05–1.15.

4x50 medley i 25:or / 25 löst – 25 acc fart
– rullande medley.

200 ben / accelererande fart. **(900)**

10x50 special / maxfart (= sensationellt
bra fart) / start 2.30.

6x50 fritt / genomsimning.

600 avbad.

1 950 meter**STARTERS**

100 vsht

4x50 frisim / 3-taktsandning / start 1.00.

4x50 25 ryggsimsben – 25 bröstsimarm
med fjärilskick / start 1.05–1.15.

4x50 medley i 25:or / 25 löst – 25 acc fart –
– rullande medley.

200 ben / accelererande fart. **(900)**

4x25 ben / maxfart / start 0.45.

6x100 fritt / jämn fart / start 2.00.

50 dubbelsidigt ryggsim / löst.

2x50 special / 1:a genomsimning –
– 2:a trycka på.

200 avsimning.

2 200 / 2 800 meter

100 vsht.

8x50 fritt / sista 10 meterna på varje 50:a ska vara benspark / start 1.00.

4x100 medley / 20 sek ind vila
1/ ben 2/ teknikövningar
3/ medley, genomsimning
4/ sammansatt, acc fart.

8x25 ben / maxfart / start 0.45.

50 dubbelsidigt ryggsim / löst.

8x25 armtag / maxfart / start 0.40.

50 dubbelsidigt ryggsim / löst.

8x100 frisim eller medley.

För SM/NM-simmare – simma igenom.
För övriga trycka på.

Efter denna serie simmar **STARTERS** av och går hem.

Övriga fortsätter med:

50 löst frisim.

8x50 medley / start 1.00.

För SM/NM-simmare – simma igenom.
För övriga trycka på.

150 avsimning.

3 050 meter

- 100** vsht.
8x50 25 ben – 25 sammansatt
i baklänges medleyordning / st 1.05.
6x25 fritt / acc fart / start 0.30.
200 armtag / 25 löst – 25 max. **(850)**

ADVANCED

- 5x200** armtag / start 3.00–3.15
1/ genomsim
2/ tryck sista 50
3/ tryck sista 100
4/ tryck sista 150
5/ tryck hela.
- 50** dubbelsidigt ryggsim / löst.
- 5x100** medley enligt samma princip
som 200-ingarna.
- 50** dubbelsidigt ryggsim / löst.
- 10x50** fritt på bästa möjliga starttid.
- 100** avsimning.

2 200 meter

100 vsht.

8x50 25 ben – 25 sammansatt
i baklänges medleyordning / st 1.05.

6x25 fritt / acc fart / start 0.30.

200 armtag / 25 löst – 25 max. **(850)**

STARTERS

4x200 armtag / start 4.00.

50 dubbelsidigt ryggsim / löst.

4x100 medley / start 2.15.

100 avsimning.

2 050 meter

100 vsht.

8x50 25 ben – 25 sammansatt
i baklänges medleyordning / st 1.05.

6x25 fritt / acc fart / start 0.30.

200 armtag / 25 löst – 25 max. **(850)**

TOPPARE

4x100 armtag / sista 25 m acc fart /
/ start 1.45.

50 dubbelsidigt ryggsim / löst.

12x25 sammansatt / nr 3–6–9–12 acc fart –
– resten genomsimning / start 0.40.

50 dubbelsidigt ryggsim / löst.

8x25 teknikövningar.

5 st igångsättningar nerifrån.

200 avsimning.

3 250 meter

100 vsht.

450 50 ben – 50 arm – 50 ss
i dina tre bästa simsätt.

8x50 fritt / dela in 50:an i 8-delar –
– första 50:an tryck sista 1/8-delen,
andra 50:an tryck 2/8-delar o s v.
/ start 0.55–1.00–1.05.

10x25 ben / maxfart / start 0.45.

1 000 arm fartlek

25–25–50–50–75–75–

25–25–50–50–75–75–

25–25–50–50–75–75–

25–25–25–25.

50 dubbelsidigt ryggsim / löst.

16x50 special / start 0.50–1.15.

200 avsimning.

3 100 meter

100 vsht.

5x50 25 bröstsim armtag – 25 frisim med 5-taktsandning / start 1.05.

5x50 25 benspark – 25 ryggsim med 10 meter under vattnet / start 1.05.

400 armtag / acc fart / start 6.00.

8x50 fritt sammansatt / 10 sek ind. vila / / start 8.00.

300 armtag / acc fart / start 5.30.

6x50 fritt / 10 sek vila.

200 armtag / acc fart / start 3.00–4.00.

4x50 fritt sammansatt / 10 sek vila / / start 4.00.

100 armtag / acc fart / start 1.45.

2x50 fritt / 10 sek vila.

50 dubbelsidigt ryggsim / löst.

12x25 medley / start 0.35.

150 dubbelsidigt ryggsim / löst.

3 000 meter

100 vsht.

200 medley / teknik / vila 20 sek.

150 medleyben i 25:or / vila 20 sek.

100 medley baklänges / vila 20 sek.

50 frisimsrotation.

20x25 1–3–5...bröstsimsarmtag med fjärilsimskick.

2–4–6...hajen med bra balanserad benspark

/ start 0.30–0.40.

(1 100)

600 armtag som fartlek

50 löst – 50 max – 25 löst – 25 max.

6x100 armtag / start 1.30–2.00.

50 dubbelsidigt ryggsim / löst.

6x75 bröstsims.

4x25 teknik.

100 avsimning.

3 350 meter

100 vsht.

6x50 fritt / simma bara igenom med
3-taktsandning / start 1.00.

4x100 medley ben / fart 1–4 /
/ start 2.15–2.30.

10x25 acc frisim / start 0.35.

50 dubbelsidigt ryggsim / löst

3x200 fritt / start 2.45–4.00. Vila 1 minut.

3x150 fritt / start 2.10–3.00. Vila 1 minut.

3x100 fritt / start 1.20–2.00. Vila 1 minut.

3x50 fritt / start 0.45–1.00.

50 dubbelsidigt ryggsim / löst.

8x25 fritt / tågkana 1–8 max.

400 armtag / 300 genomsimning –
– 100 max.

100 avsimning.

2 800 + meter**100** vsht.**3x200** 1/ 25 ben – 25 sammansatt...
i medleyordning2/ 25 bröstarm med fj-kick –
– 25 undervattensfrisim...3/ 25 frisimsarmtag med
5-taktsandning – 25 bröstarm...
/ 20 sek individuell vila.**30x50** med bästa möjliga starttid 0.45–1.05.**50** dubbelsidigt ryggsim / löst**2x200** ben / 20 sek ind vila.

1/ simma igenom

2/ 25 löst – 25 max.

50 dubbelsidigt ryggsim / löst**25:or** max i lagkapp, 2–3 stycken.**100** avsimning.

3 100 meter

100 vadsomhelst.

2x100 medley med 20 sek vila / 1:a med teknikövningar – 2:a sammansatt.

4x50 fritt / fart 1–4 / start 1.00. (500)

8 OMGÅNGAR AV:

75 fritt / start 1.10–1.15–1.20–1.30–1.45.

25 bröstsim armtag med fj-kick /
/ start 0.30–0.45.

4 OMGÅNGAR AV:

4x50 medley / fart 1–4 / start 1.00–1.15.

1:a / fj–ry–br–fr 2:a / ry–br–fr–fj

3:e / br–fr–fj–ry 4:e / fr–fj–ry–br

/ sista 50:an ska det vara start 1.30

för alla. (1 600)

50 ryggsim / löst.

400 armtag / 200 gensomsimning –
– 100 acc – 100 max.

8x50 armtag / maxfart / st 1.00.

150 lös avsimning.

3 100 meter

100 vsht.

4x50 fritt / simma igenom, 3-taktsandning och minst tre kickar ut från väggen / start 1.00.

4x100 25 bröstarmtag med fj-kick –
– 25 enarmsfrisim – 25 undervattens-
frisim – 25 ryggsim med fem kickar
under vattnet / 20 sek ind vila.

4x200 armtag / start 3.00–4.00
1/ 5-taktsandning
2/ 150 med 3-takt / 50 max
3/ 100 med 3-takt / 100 max
4/ 50 max / 100 3-takt / 50 max.

8x75 armtag / maxfart / start 1.30–2.00.

50 dubbelsidigt ryggsim / löst.

12x50 special / start 0.50–1.10.

50 dubbelsidigt ryggsim / löst.

8x25 teknik / speed / igångsättningar.

100 avsimning.

3 000 meter

100 vsht.

4x50 fritt / simma igenom lätt / start 1.00.

4x75 25 bröstarmtag med fj-kick –
– 25 rotation – 25 acc fritt /
/ 20 sek ind. vila.

4x100 medley – tryck på fjäril och bröstsim /
/ 20 sek ind vila.

4x150 frisimsarmtag – simmas progressivt
i serien / start 2.15–3.00.

4x200 fritt med bra fart genom hela serien /
/ start 2.45–4.00.

50 dubbelsidigt ryggsim / löst.

8x25 frisimsteknik – byt teknik vid 25 /
/ 5 sek vila.

50 dubbelryggsim / löst.

8x25 medley / max fart / start 0.45.

100 avsimning.

3 100 meter

100 vsht.

4x50 fritt / start 1.00.

4x50 medley / fart 1–4 / start 1.05.

400 arm / progressivt / sista 100 max.

6x250 medley (25 fjäril – 50 ryggsim –
– 75 bröst – 100 fritt)

1:a – ben genomsimning

2:a + 3:e – sammansatt / puls 120

4:e – ben max

5:e – sammansatt / puls 120

6:e – sammansatt / puls 160.

100 frisimsteknik / löst.

4x100 armtag / max fart / start 2.00.

50 dubbelsidigt ryggsim / löst.

2x25 maxfart.

100 löst.