

**3 350** meter **DISTANS**

**3 050** meter **MEDELDISTANS**

## **GEMENSAMT**

**100** vsht.

**4x50** fritt start 1.00.

**4x100** med 20 sek ind. vila

1/ 25 br-arm med fj-kick – 25 fj-kick  
på rygg – 25 br-arm med fj-kick –  
– 25 fj-kick på rygg.

2/ 25 enarmsfjäril – 25 hajen –  
– 25 enarmsfjäril – 25 hajen.

3/ 25 kallsupsbröstsimm – 25 rotation  
– 25 kallsupsbröst – 25 rotation.

4/ 25 löst frisimm – 25 acc fritt –  
– 25 max – 25 löst.

(700)

**DISTANS** fortsatt simma enligt **17 A**

**MEDELDISTANS** fortsatt simma enligt **17 B**

**DISTANS** (fortsättning från **17**)

**400** arm / progressivt / cirka 45 sek vila.

**300** arm / cirka 20 sek vila vid 100 /  
/ 30 sek vila.

**2x200** arm / fart 1–2 / start 3.00.

**4x100** sammansatt / start 1.30.

**8x50** sammansatt / start 0.50.

**400** arm / progressivt. (2 300)

## Avsimning:

**100** frisimsteknik (4 olika övningar) / löst.

**6x25** frisim ss / löst.

**100** avbad. (350)

**MEDELSTANS** (fortsättning från **17**)

**4x100** fritt / fart 1–4 mellan 100-ingarna /  
/ start 1.30–2.00.

**4x25** fritt / maxfart /  
/ start 0.30 – 0.30 – 0.30 – 0.45.

**4x100** fritt / 25 löst–25 acc–50 max  
/ start 1.30–2.00.

**4x25** fritt / maxfart  
/ start 0.30 – 0.30 – 0.30 – 0.45.

**4x100** fritt / fart 1–4 mellan 100-ingarna  
/ start 1.30 – 2.00.

**4x25** fritt / maxfart  
/ start 0.30 – 0.30 – 0.30 – 0.45.

**4x100** fritt / fart, tryck alla  
/ start 1.30 – 2.00.

**4x25** fritt / maxfart  
/ start 0.30 – 0.30 – 0.30 – 0.45.

Bana 8 simmar 75:or hela tiden med start 1.30 **(2 000)**

Avsimning:

**100** frisimsteknik (4 olika övningar) / löst.

**6x25** frisim ss / löst.

**100** avbad. **(350)**

**2 700** meter **DISTANS**

**1 750** meter **MEDELDISTANS**

### **GEMENSAMT**

**100** vsht.

**6x50** fritt / andning: 25 3-takt –  
– 25 5-takt.

**3x100** medley / fart 1–3 sammansatt /  
/ start 2.00.

**300** 25 bröstarm – 25 undervattens-  
frisim – 25 fj-kick på sidan.

(1 000)

### **DISTANS**

**SERIE** 200–150–100–50–100–150–  
200–150–100–50–100–150–200  
/ sista 50 på varje max (verkligen  
max) / 20 sek vila ( gärna 2 och 2 ).

(1 700)

### **MEDELDISTANS**

**SERIE** 3 x (100–75–50–25).

(750)

**2 450 + meter DISTANS****2 750 meter SPRINT**

**100** vsht.

**2x100** fritt / simma lugnt igenom med 5-taktsandning.

**3x75** 25 bröstarm med fj-kick – 25 dubbelrygg – 25 hajen.

**4x50** fritt / acc fart inom varje 50:a / / start 1.00.

**5x25** fritt 5 kickar / fart 1–5.

Allt ovan simmas med 20 sek ind. vila

(850)

**DISTANS**

**4x100** 4 ggr med 10 sek vila / start 7.30  
Kör 75:or så länge sprinters har några kvar.

(1 600 +)

**SPRINT**

**50** dubbelryggsim / löst.

**8x50** special / maxfart / start 1.30.

**50** dubbelsidigt ryggsim / löst.

**16x75** fritt / fart 2 / start 1.30.

**200** avsimning.

(1 900)

**3 400 meter DISTANS****2 900 meter MEDELDISTANS****100** vsht.**4x50** fritt / simma igenom – 3-taktsandning /  
/ start 1.00.**4x75** ben / 2 special – 2 frisim / 20 sek ind vila.**4x100** fritt / 25 löst – 25 acc – 25 löst – 25 max.**12x25** special / 1 acc – 1 max / start 0.45.**50** löst dubbelsidigt ryggsim.**2x400** armtag / start 6.00 – 7.00 – 8.00

1:a 200 genomsimning – 100 acc – 100 max.

2:a 100 genomsimning – 100 acc – 200 max.

**50** löst frisim. **(2 200)****DISTANS****5x200** 200 – (150+50) – (100+100) –  
– (100+50+50) – (4x50) /  
/ 10 sek vila inne i 200-ingarna /  
/ 20 sek mellan varje.**200** avsimning. **(+1 200)****MEDELDISTANS****5x100** medley / 100 – (75+25) – (50+50) –  
– (50+25+25) – (4x25) /  
/ 10 sek vila inne 100-ingarna / start 2.00**200** avsimning. **(+700)**

### 3 100 meter

**100** vsht

**600** 50 ben – 50 arm – 50 ss i baklänges medleyordning.

**10x50** fritt / 2 genomsimning –  
4 x (25 löst–25 acc) – 4 med tryck på  
/ start 1.00.

**12x75** fritt / puls 140 –150 /  
/ start 1.10 och uppåt.

**12x50** medley / rullande i 25:or /  
/ start 1.00 –1.15.

**12x25** 6 ben – 2 sammansatt löst –  
– 4 maxade special.

**100** avsimning.

### 3 300 meter

- 100** vsht.
- 200** medleyben utan platta i 25:or.
- 300** 50 ben-50 arm-50 ss / varannan bröst-fritt.
- 6x50** fritt / 25 acc – 25 max / start 1.00.
- 4x25** hajen-teknik / start 0.45.
- 100** sammansatt / max / start 2.15.
- 2x50** fritt / löst / start 1.00.
- 200** arm /100 genomsim –100 acc / start 3.15.
- 50** max / start 1.30.
- 2x50** fritt / löst / start 1.00.
- 200** arm /100 genomsim –100 acc / start 3.15.
- 2x25** max / start 0.45.
- 2x50** fritt / löst / start 1.00.
- 200** arm /100 genomsim – 100 acc / start 3.15.
- 100** sammansatt / max / start 2.15.
- 2x50** fritt / löst / start 1.00.
- 200** arm /100 genomsim – 100 acc / start 3.15.
- 50** max / start 1.30.
- 2x50** fritt / löst / start 1.00.
- 200** arm /100 genomsim – 100 acc / start 3.15.
- 2x25** max / start 0.45.
- 2x50** fritt / löst / start 1.00.
- 200** arm /100 genomsim –100 acc / start 3.15.
- 100** avsimning.



**2 950** meter

**100** vsht.

**5x50** fritt / simma igenom med  
3-taktsandning / start 1.00.

**200** ben / special / 20 sek vila.

**200** arm / acc fart / 20 sek vila.

**200** medley i 25:or / acc fart. (950)

**DISTANS**

Muntligt program.

**ÖVRIGA**

**6x50** frisimsarmtag / maxfart / start 1.30.

**2x75** fritt / genomsimning / start 1.30.

**2x25** special / 1 acc fart – 1 max.

**50** lös simning.

**6x50** special / start 2.00.

**2x75** fritt / genomsimning / start 1.30.

**2x25** specialarm / 1 acc – 1 max.

**50** lös simning.

**400** arm / genomsimning.

**8x50** fritt / start 1.00.

**100** avsimning.

**2 175 meter (SM), 3 200 meter (ÖVRIGA)**

- 100** vsht.  
**4x50** fritt / simma igenom med tretaktsandning / start 1.00.  
**4x75** 25 rotation – 25 bröstarm med fj-kick –  
– 25 fj-kick på sidan / start 1.30–1.45.  
**4x100** 50 acc friarm utan dolme – 50 acc ben / start 2.00–2.15. (1 000)

**SM-SIMMARE**

- 10x25** 1 max – 1 teknik / start 1.00.  
**100** genomsimning / löst.  
**25** special / start uppifrån.  
**100** simning / löst.  
Växlingar och starter.  
**12x50** fritt / start 1.00.  
**100** avsimning. (1 175)

**ÖVRIGA**

- 12x75** 25 fjäril – 50 fritt / start 1.30–1.45.  
**50** simning / löst.  
**5x100** ben / start 2.15–2.30.  
**50** simning / löst.  
**12x50** fritt / acc fart / start 1.00.  
**100** avsimning. (2 200)

### 3 100 meter

**100** vsht.

**7x50** 1–3–5–7 frisim med 3-takt –  
2–4–6 medley i 25:or / start 1.00.

**400** frisimsarmtag / 100 3-takt –  
– 100 5-takt – 100 acc – 100 5-takt.

**300** 50 ben / 50 bröstarm /  
/ 50 teknikövning.

**200** medley i 25:or / acc mellan 75–100  
och 175–200.

**100** bröstarmtag med fj-kick.

**10x100** SM-simmare genomsimning –  
– övriga trycka på / start 1.45 för alla.

**50** dubbelsidigt ryggsim / löst.

**4x25** frisim / acc fart /  
/ 5-dubbelkickar efter start.

**2x200** armtag / acc fart / 30 sek ind. vila.

**100** avsimning.

## 3 700 meter

**8x50** fritt / 3 lugnt – 3 acc – 2 löst-hårt /  
/ start 1.00.

**200** medleyben – medleyteknikövningar  
i 25:or / 20 sek vila.

**100** bröstarm med fj-kick / 20 sek vila.

**50** fjärilsim / acc fart. (750)

**3x400** armtag

1/ 30 sek över max

2/ 25 löst – 25 max...

3/ full fart hela vägen.

**50** dubbelsidigt ryggsim / löst.

**8x100** medley / simmas så här i **2** omgångar:

100 medley / start 1.45.

50+50 medley / 10 sek vila i mitten /  
/ start 2.00 .

50+25+25 / 10 sek vila mellan /  
/ start 2.00.

4x25 medley / 10 sek vila inne i loppet  
/ start 2.15.

**100** avsimning.

## 2 950 meter

**100** vsht.

**200** 25 rotation – 25 bröstarm med fj-kick...  
/ 20 sek vila.

**200** 25 fj-kick på sidan – 25 dubbelrygg... /  
/ 20 sek vila.

**200** 25 fjärilsim med andning vart 3:e  
armtag – 25 hajen... / 20 sek vila.

**200** 25 acc fritt / 25 kallsupsbrösts... /  
/ 20 sek vila.

**40x25** special / hög fart / start 0.30.

**100** dubbelsidigt ryggsim / löst.

**500** armtag / 100 3-takt – 100 5-takt –  
– 100 acc – 100 max – 100 löst.

**8x50** fritt / genomsimning / start 1.00.

**50** avsimning / löst.

## 3 000 meter

**100** vsht.

**4x50** fritt / genomsimning med 3-taktsandning / start 1.00.

**200** 25 bröstarm med fj-kick – 25 hajen.

**4x50** medley / genomsimning med rätt teknik / start 1.05.

**200** 25 fj-kick på sidan – 25 dubbelryggsim.

**4x50** fritt / acc fart / start 1.00.

**5x200** armtag / start 3.00–4.00.

**50** dubbelryggsim / löst.

**10x50** fritt

1/ 10 max – 40 genomsimning

2/ 15 max – 35 genomsimning

3/ 20 max – 30 genomsimning

4/ 25 max – 25 genomsimning

5/ 30 max – 20 genomsimning

6/ 10 max – 40 genomsimning

7/ 15 max – 35 genomsimning

8/ 20 max – 30 genomsimning

9/ 25 max – 25 genomsimning

10/ 30 max – 20 genomsimning.

**50** löst.

**8x25** ben / max / start 0.45–1.00.

**100** avsimning.

### 3 375 meter

**4x50** fritt / start 1.05.

**300** 50 rotation – 50 bröstarm med fj-kick  
– 50 ben...

**4x50** fritt / acc fart upp till 25 sedan  
25 undervattensfrisim / start 1.10.

**300** ben / 25 max – 25 löst i fartlek...

(1 000)

**3** omgångar av:

**150** fritt / start 2.15.

**100** fritt / vila 10 sek .

**50** fritt / start 2.30.

**50** fritt / vila 10 sek.

**50** fritt / vila 10 sek.

**50** fritt / start 2.30.

(1 350)

**25** lös simning.

**800** arm / maxfart på tid!

**200** avsimning.

**3 500 meter**

**100** vsht.

**300** 50 ben – 50 dubbelrygg – 50 rotation.

**2x150** arm / 50 3-takt – 50 5-takt –  
– 50 acc / 15 sek vila.

**10x50** bröstsimarm med fj-kick / start 1.15.

**50** dubbelryggsim / löst. **(1 250)**

**2x(100 + 4x50)** fritt / 10 sek vila inom /  
/ 45 sek vila mellan.

**2x(100 + 4x50)** special / 10 sek vila inom /  
/ 45 sek vila mellan.

**50** dubbelryggsim / löst.

**100** armtag / löst.

Sedan kör vi på:

**2x400** armtag / 1:a = 75% – 2:a max /  
/ start 6.30–8.00.

**100** löst.



### 3 200 meter

**100** vsht.

**12x50** fritt / 4 simma igenom – 4 acc fart –  
– 4 med 5 kickar under vattnet och  
25 rotation, 12,5 sammansatt,  
12,5 max / start 1.00.

På nedanstående serie hittar vi pulstoppar upp till  
150–160 om man jobbar rätt – gör det.

**600** 50 ryggben – 50 sammansatt,  
acc fart på ss... / 0.30 vila.

**400** 50 bröstarm med fj-kick – 50 acc  
sammansatt... / 0.30 vila.

**200** 50 fjärilskick – 50 sammansatt med  
andning varannat tag...

**100** 50 frisimsben – 50 acc fritt. (2 000)

**50** dubbelsidigt ryggsim / löst.

**12x50** fjäril / som simmas så här:  
5 kickar under vattnet – 25 fjäril max  
– 15 löst frisim / start 1.00–1.15.

**50** löst slabb.

**400** frisimsarmtag / 100 löst – 100 acc  
fart – 200 max.

**100** avsimning.

**3 000+** meter**100** vsht.**6x50** fritt / genomsimning –  
– 3-taktsandning / start 1.00.**200** medleyben i 25:or.**200** medleyarm i 25:or. (800)**1 500** arm / maxfart.**50** dubbelsidigt ryggsim / löst.**10x50** ben / full fart / start 1.30.**50** löst. (2 100)**16** 10-kickare ut från vägg /  
/ lös simning tillbaka.**100** avsimning / lös.

**3 050 meter**

**100** vsht.

**200** 25 ben – 25 teknikövning –  
– baklänges medley...

**300** 25 bröstarm med fj-kick –  
– 25 undervattensfrisim...

**400** armtag / 25 3-takt – 25 5-takt –  
–25 acc – 25 max... (1 000)

**6x(4x50)** fritt / 10 sek vila inom /  
/ start 3.30 – 3.45 – 4.00 – 4.30.

**50** dubbelsidigt ryggsim / löst.

**400** ben / 200 slappeben – 200 tryck.

**6x50** ben / 15 max fritt – 20 löst fj-kick  
– 15 max fritt.

**100** avsimning.

### 3 500 meter

**100** vsht.

**6x50** fritt / genomsimning / start 1.00.

**600** 50 ben – 50 frisimsteknikövning –  
– 50 bröstsim med fj-armtag...

**12x50** fritt / fart 1–3 (bra tryck på trean) /  
/ start 0.50–1.00.

**600** ben / fartlek (gärna med fenor) –  
– 50 löst – 50 hårt...

**12x50** armtag / maxfart / start 1.15.

**600** arm / fartlek – 100 löst – 100 max –  
– 50 löst – 50 max...

**100** avsimning.

**3 000 meter**

**100** vsht.

**6x50** fritt / 3 med 3-takt – 3 5-takt /  
/ start 1.00.

**6x100** ben / 50 genomsimning – 50 acc fart  
med platta / start 2.30.

**6x150** armtag / 50 genomsimning – 50 acc  
– 50 max / start 2.15–3.00.

**6x100** special sammansatt / mål att pumpa  
140–160 / start 1.30–2.45.

**6x50** fritt /  
/ start 1.00 – 0.55 – 0.50 – 0.45 – 0.40  
Klara serien!

**50** dubbelrygg / löst.

**25** max nerifrån.

**125** avsimning.