

Måndagen den 28 december 2015

100m vdht

6x50m fritt start 1.00 med tretaktsandning

300m 25 bröstarm med fj-kick-25 ryggben- 25 hagen

2(100-75-50-25 ben) full fart med start antingen

2.00-1.30-1.00-045 eller 215-1.45-1.15-045

2(200-150-100-50 arm) full fart med start antingen

300-215-1.30-1.15 eller 330-245-130-115

50m löst dubbelsidigt ryggsim

5x100m medley

start 1.45-2.00-2.15

1/simmas igenom 2/tryck första 25 3/tryck första 50osv

50m löst dubbelsidigt ryggsim

2x25m ben max fart med 25 löst mellan

200m avsimning i teknikövningar – stanna var 25 meter och skifta övning

Måndagen den 21 december 2015

100m vsht – 20 sek vila

200m medley i 25or – 20 sek vila

300m frisimarmtag 25 löst-25 acc-25 max – 20 sek vila

200 25m ryggben-25 bröstsimarmtag med fj-kick – 20 sek vila

100m glidfjäril

8x25m fjärilsim start 035

6x50m fritt start 045-100

4x75 friarmtag start 1.15

2x100m medley start 1.45

4x75 friarmtag start 1.15

6x50m fritt start 045-100

8x25m fjärilsim start 035

50m löst dubbelsidigt ryggsim

4x25 max fritt i lagtempo start 0.35

100m avsimning

Måndagen den 14 december 2015

100m vsht

2x100m medleyben med 20 sek vila

6x50m fritt start 1.00 simmas igenom på 3-taktsandning

2x100m armtag acc fart – sista 25 bröstarm – 800m

2 omgångar av

200m armtag start 3.00 – tryck på

2x100m medley start 1.45 – puls

6x50m fritt start 0.45 – klara med 10 sek vila (sista start 1.30)

100m löst frisimsteknik – 4 olika övningar – 2300m

simma igenom 400m medley med rätt teknik

4x25m fritt max fart start 1.00

100m avsimning

Måndagen den 30 november 2015

100m vsht

200 med 25 medleyben-25 ss – 20 sek vila

200 med 50 ryggben-50 armtag (med bara dolme) – 20 vila

200 med 100m bröstarmtag – 100 medleyben

10x50m fritt start 045

10x50m ben start 1.15 hög fart

10x50m medley i 25or – rullande medley st 1.00 hyfsat hög fart

10x50m armtag start 1.00 max fart

100m löst dubbelsidigt ryggsim

8x25m fritt lagtempo (simmas med lag om 4 personer)

100m asimning

3000 meter

Måndagen den 2 november 2015

100m vsht

200m medley 25 teknikövning-25 ben i baklämges medleyordning

300m 25 fjärilskick på rygg-25 bröstarm med fjkick-25 enarmsfrisim

400m armtag som fartlek 25 löst – 25 acc-25 max i fem varv – plus en 25 5-taktsandning

20x25m special start 0.35 max fart

100m löst dubbelsidigt ryggsim

12x75m fritt start 1.10-115-120

50m löst dubbelsidigt ryggsim'

2x150 armtag max fart

150 avsimning

3000 meter

Fredagen den 9 oktober

100m vsht

4x100m medley baklänges start 215

25ben utan platta – 25 teknikövning-25 sammansatt-25 teknikövning

4x75m ben frat 1-4 start 2.00

4x50m rullande medley i 25 tryck på start 1.00-1.05

4x25m fritt start 030 acc fart

Nedan är dagens huvudserie simmas med tryck på bröstarm/ben/ och acc fart frisim

6x150m start 1.30-1.45-2.00

25m bröstsimarmtag med fj-kick- 25ryggsimben – 25 frisim acc fart

50m löst dubbelsidigt ryggsim

10x75 frisim på puls. Våga utmana med starttiden – inet mes tack!

start 1.05-1.10-1.15-1.20

200m avsimning

Måndagen den 28 september 2015

8x50m fritt start 1.00 – frisim med 3-taktsanding

300m 50 ryggsben-50 bröstarm med fj-kick-50 frisimsrotation

8x50m start 1.00 alt 1.10 25m ryggsimsben-25 bröstarm med fj-kick

300m armtag med dolme – 100 löst – 100 acc – 100 max (1400)

2 omgångar av

Starttider för grupp 1 och 2

100 start 1.30

75 start 1.10 – 25 start 030

50 start 050 – 50 start 100

25 start 030- 75 start 1.10

100 start 1.30

eller

Starttider för grupp 3

100 start 1.45

75 start 1.15 – 25 start 030

50 start 055 – 50 start 100

25 start 030- 75 start 1.15

100 start 1.45

eller

Starttider för grupp 4

100 start 2.00

75 start 1.30 – 25 start 030

50 start 100 – 50 start 100

25 start 030- 75 start 1.30

100 start 2.00

50m lost dubbelsidigt ryggsim

12x25m tåg som avslutning – ettan maxar de andra hanger på start 035

200m avsimning i teknikövningar

Måndagen den 21 september 2015

100m vsht

6x50m fritt

600 meter 50 ben-50 bröstsimarmtag med fjkick-50 friarmtag med dolme – 50

kallsupsbröstsims

10x25m fritt acc fart start 030 (1250 meter)

Huvudserie

5x (100 start 1.20-75 start 1.05-50 start 045 -25 start 050) med bra tryck
eller

5x (100 start 1.30-75 start 1.15-50 start 050 -25 start 040) med bra tryck
eller

5x (100 start 1.45-75 start 1.30-50 start 055 -25 start 035) med bra tryck
eller

5x (100 start 2.00-75 start 1.30-50 start 1.00 -25 start 045) med bra tryck
(2500m)

100m löst dubbelsigt ryggsim

400m armtag där 300 meter är genomsimning sista 100 max

100 avsimning

Träningsprogram fredagen den 18 september 2015

100m vsht

4x50m fritt 1.00 med tretaktsanding

200m medley 25ben-25 sammansatt simma igen vila 20 sek

4x50m fritt start 1.00 25 löst-25 acc

200m 25 bröstsimsmarmtag med fj-kick - 25 ryggsim vila 20 sek

4x50m fritt start 1.00 25 acc - 25 max

(obs hela insimningen ovan skall simmas på starttid)

4 omgångar med:

150m friarmtag start 2.15 eller start 2.30 eller start 2.45

3x50 som simmas med 25fjkick med bröstarm-25 fritt start 1.00 (sista 50ian start 1.15)
(2300m)

50m löst dubbelsidigt ryggsim

10x50m fritt med puls 150slag/min start 050 eller 055

200m avsimning

3050 meter

Måndagen den 14 september 2015

Avancerade

100m vsht

6x50m fritt start 1.00 med tretaktsandning

4x50m medley start 1.05 25 ben-25 ss

2x50m fritt 25 löst – 25 acc fart 1.00 (700m)

3x400m armtag start 7.00-8.00 fart 1-3

Efter varje simmar vi 8x25 ben max fart start 040 (2500)

50m löst dubbelsidigt ryggsim

20 maxade 12,5 or – max ut från väggen bada tillbaka

100m avsimning

Starters

100m vsht

6x50m fritt start 1.00 med tretaktsandning

4x50m medley start 1.05 25 ben-25 ss

2x50m fritt 25 löst – 25 acc fart 1.00 (700m)

3x300m armtag start 7.00 fart 1-3

Efter varje simmar vi 6x25 ben max fart start 040 (2500)

50m löst dubbelsidigt ryggsim

20 maxade 12,5 or – max ut från väggen bada tillbaka

100m avsimning

Måndagen den 24 augusti

Nystartare

100m vsht

6x50m fritt start 1.00 – simmas igenom på tretaktsandning

200m benspark

4x50m ben start 1.20 fart 1-4

200m armtag – andra delen snabbare än första

4x50m bröstsimsmartag med fj-kick start 1.15 n-1200m

12x50m medley – rullande medley start 1.10

1:a 25fj-25 2:a 25 ry-25 br osv

300m armtag simmas igenom

2100 meter

Avancerade

100m vsht

6x50m fritt start 1.00 – simmas igenom på tretaktsandning

200m benspark

4x50m ben start 1.10 fart 1-4

200m armtag – andra delen snabbare än första

4x50m bröstsimsmartag med fj-kick start 1.05 n-1200m

20x50m medley – rullande start 055 eller 100

50m löst dubbelryggsim

400m armtag acc fart – sista 100 meterna skall vara MAX

12x25m fritt start 035 – max fart

100m avsimning

3050 meter

Onsdagen den 24 juni 2015

100m vsht

4x50m fritt start 1.00 – simmas igenom på tretakt.

300m medley i 25 or 1/ben 2/teknikövning 3/sammansatt

4x50m fritt start 1.00 25 max-25 genomsimning

200m ben 50 löst – 50 max

4x50m fritt start 1.00 acc fart

100m glidfjäril – 1500m

3x300m armtag med ca 1 min vila

1/acc fart 2/50L-50H 3/max

50m löst dubbelryggsim

10 x 10 sek upp tramp på djupa delen av bassängen

50m löst dubbelryggsim

4x50 lagtempo i grupp om 4 start 1.00 (ledaren maxar)

100m avsimning

Måndagen den 18 april (lång bana)

100m vsht

6x50m fritt start 1.00 simmas igenom med tretaktsandning

200m ben med platta - 20 sek vila

200m teknikmedley med åtta olika övningar - 20 sek vila

200m acc armtag - 20 sek vila

200m armtag maximalt (1200)

5x100m fritt start 1.30/1.45/2.00 puls 150

3x200m special med 30 sek vila

1/simmas igenom 2/100löst-100 acc 3/tryck på genom hela

1x400m armtag max fart

100m löst simning

10x15 max supersprint med 15 löst baning mellan varje

100m löst

Måndagen den 20 april 2015

100m vsht

2x100m fritt start 1.45 simmas igenom

2x75m medley i 25 or start 1.30 acc fart

2x50m bröstsim 25 kallsup-25 tvåben/1 arm start 1.05

2x25m fritt accfart 600 meter

400 frisimsarmtag start 630/700/730 - tryck på

4x100m fritt start 130/145/200 - fart 1-4

300m frisimsarmtag start 500-530-600 - tryck på

4x75m ryggsim start 1.30/145

200m frisimsarmtag start 300/315/330 - tryck på

4x50m start 1.05 Bröstarm med fj-kick

100m frisimsarmtag start 130/145 - tryck på

4x25m fjäril start 035

4x25m frimsteknik

8x25m fritt lagtempo

100m avsimning

Onsdagen den 1 april (inget skämt)

100m vsht

6x50m fritt start 1.00 simma igenom på tretaktsandning

150m rygg ben utan platta – vila 20 sek

150m armtag med andning åt Regementsgatan hela tiden – vila 20 sek

150m medley i 25or börja med ryggsim – vila 20 sek

150m 25 undervattensfrisim – 25 fjärilskick på sidan (1000m)

Dagens huvudserie ser ut så här:

10x100m fritt – inget fartkrav men välj ca 15 sek vila. (2000)

Bana 3-4 start 1.30

Bana 5-7 start 1.45

Bana 8 start 2.00

Sen skall man simma 500 armtag där varje 100ing ser ut så här:

25 löst – 25 femtaktsandning – 25 acc fart – 25 max = i fem varv

Slutserien skall vara pang på rödbetan

8x50 start 1.05

25 bröstsimsarntag med fj-kick – 10m kick under vattnet på mage – 15m ryggsim

100m avsimning

3000 meter

Måndagen den 16 mars 2015

100m vsht

6x50m fritt start 1.00 med tretaktsandning

200m genomsimning 25m bröstsim-25 ryggsim

200m genomsimning 25 ryggben-25 hajen

6x50m fritt start 1.00 25 femtak-25 acc fart (1100m)

SM-simmare

10x25m special - tänka streamline i frånskjut-bäst teknik - avslut in i vägg
start 045

4x50m armtag start 1.15 25 acc-25 max

100m lös simning

2x25 max uppifrån med trackstartträning

när man är klar med detta skall det simmas

8x50m fritt start 1.00 simmas igenom och varva ned.

200m avsimning

Övriga simmare

4 x (100bröstarm med fjärilskick-25 hajen - 3x50m fritt start 055-055-105 - 150m arm max
fart start 2.30)

6x50m ben start 1.30 med bra tryck

100m avsimning

Måndagen den 9 mars 2015

100m vsht

6x50m fritt start 1.00

200 ben växla mellan att simma på rygg och sidan

200 25bröstarm med fj-kick - 25 hajen

200 arm med dolme acc fart

6x75 arm max fart start 1.45

50 löst dubbelsidigt ryggsim

6x50m sammansatt max fart start 1.30

50m löst dubbelsidigt ryggsim

6x25 special start 045 max fart

50m löst dubbelryggsim

10x50m fritt start 050 simmas i genom

300m 25 ryggsim- 25 bröstsim simmas igenom

100m avsimning

Fredagen den 27 februari 2015

100m vsht

4x50m fritt start 1.00 – simmas igenom på tretakt

600m - 25ben på rygg – 25 bröstarm med fjkick – 25 Hajen

4x100m medley fart 1-4 med start 2.00

3 omgångar av:

150 fritt start 2.15 (simmas progressivt med ca 5 sek skillnad mellan första och sista 75)

2x75 start 1.15 (simmas 1-2 i fart)

3x50m special start 1.00-1.00-1.15 (gå på på alla tre)

Vi skall ha en pump på ca 150 under den här serien

50m löst dubbelsid. Ryggsim

4x25 max specialo start 035

100m avsimning

F

fredagen den 20 februari 2015

100m vsht

4x75m fritt start 1.20 simmas igenom med tretaktsanding

4x50m medley i 25 or - Löst/Hårt

4x25m ben max start 045

4x75m armtag max start 1.30

4x50m armtag maxat start 1.00

4x25m armtag maxat start 030

4x75m 25m bröstarmtag med fj-kick - 25 ryggben start 1.40 rullande 25or

4x50m 25m fjärl med 2-taktsandining- 25 hajen start 1.00

4x25m ryggben maxat start 040

400m medley i 25or simmas igenom med bra teknik och riktiga vändningar

5x100m fritt start 1.30 - puls 160

100m avsimning

2900 meter

Måndagen den 16 februari 2015

100m vsht

6x50m fritt start 1.00 med 3-taktsandning

200m ben acc fart

200 armtag acc fart

200m medley i 25 acc fart

4x25m max start 035 - 1100meter

4x75 start ca 4.30 max fart - 1400

200m med 25m bröstarmtag med fj-kick/25m ryggsimsben

200m armtag acc fart

8x100m fritt start 1.30 till 2.00 puls 130

100m avsimning

2700 meter

Måndagen den 9 februari 2015

100m vsht

6x50m fritt start 1.00 med tretaktsandning

200 ben simma igenom – 20 sek vila

200m arm acc fart

6x50m medley baklänges medleyordning 25LÖST-25 MAX

10x25 special maxat start 045

100m löst dubbelsidigt ryggsim

50ior med start 1.10 och nedåt 1.09-1.08 1.07 osv

100m löst simning

2 till 400 arm teknik

När man är utslagen på 50orna skall man lägga sig på bana 7 och 8 och sparka benspark till resten är klara

Måndagen den 2 februari 2015

100m vsht – 20 sek ind vila

200 medley 25 ben-25 teknik – 20 sek ind vila

300m 25bröstarm med fj-kick-25 hagen- 25 hoppfjäril – 20 sek ind vila

400m armtag 100 löst 3-takts-100 acc fart – 50 max – 100 acc – 50 max

16x50m fritt start 050 puls 140

400m ben med bra tryck

400m arm max

50m löst dubbelsidigt ryggsim

8x25m max start 030

100 avsimning

Måndagen den 26 januari 2015

100m vsht

4x50m fritt start 1.00 – genomsimning

200m medley 25ben-25 sammansatt

4x50m fritt start 1.00 25 löst-25 acc

200m ben acc fart

4x50m fritt 25 acc fart 25 max

200m armtag 4 och 8:e 25 maxade resten simmas igenom. - 1300m

10x25 special max fart start 045

10x50m fritt start 050-055-100 050-055-100

400-200-100 armtag med 20 ind vila. Sista hälften max resten genomsimning

4x25 1 och 3 teknik 2och 4 max

150 avsimning

3000 meter

Måndagen den 19 januari 2015

100m vsht vila – 20 sek

200m 25 ryggben-25 fjärilskick på sidan – 20 sek

300m 25 bröstsimsmarmtag med fj-kick-25 hajen – 20 sek

200 armtag frisim med dolme (inte paddlar) acc fart – 20 sek

100m medley baklänges – 900 meter

8x50m ben start 1.15-1.30 max fart

50m löst dubbelsidigt ryggsim

8x50m bröstsimsmarmtag start 1.15-1.30 max fart

50m löst dubbelryggsim

8x75 fritt start 1.05-1.20 puls 150 – klara starttiden

50m löst ryggsim

8x75 medley alt special start 1.15-1.45 puls 150

200m avsimning