

Planering Mästerskapsgruppen HT-24 Distans/medel

Vecka	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
Dag (veckan börjar med)	5-aug	12-aug	19-aug	26-aug	2-sep	9-sep	16-sep	23-sep	30-sep	7-okt	14-okt	21-okt	28-okt	4-nov	11-nov	18-nov	25-nov	2-dec	9-dec	16-dec	23-dec	30-dec	6-jan	13-jan	20-jan	27-jan	3-feb	10-feb	17-feb	24-feb	3-mar	10-mar	17-mar	24-mar	31-mar	7-apr	14-apr	21-apr	28-apr	5-maj	12-maj	19-maj	26-maj	2-jun	9-jun	16-jun	23-jun	30-jun	7-jul	14-jul
Lov																																																		
Tävling				Swim 4 Life	Rönnracet		Seriesim	Interntävling	Nereus Cup		DM / JDM			Sum-Sim Region	Interntävling	SM / Sim a Lund		SumSim Riks / Adventsdoppet	Kvik Open (2007&äldre) / Lucia										Läger																SM / JSM	USM (18år&yngre)				

	Måndag och torsdag Hylliebadet	Måndagar och torsdagar på Hylliebadet			
Huvudinriktning i perioderna	Gula Veckor	Röda Veckor	Blå veckor	Gröna veckor	Styrketräning
Vecka 32-42: Aktivera anaerobasystemet utan att för den delen överbelasta. Balans mellan F2, F5.	Måndag: F2, längre sammanhållna serier	Måndag: F2, längre sammanhållna serier	Samma fokus som under perioden den ligger. Eventuell lättning av belastning om behov finns. Kan ske i grupp eller individuellt. Kommunikation är viktigt!	Slutträning inför avslutande tävling. En tävling är satt som huvudfokus. Är uppdelad i ett antal olika inriktningar.	Styrketräningen är en utav de delar som kompletterar er träning i vattnet. Träningen följer simningens periodisering.
Vecka 43-47: Ökad pace mot specialdistanser vilket ger med F4.	Tisdag: Power, Syraproduktion, Sprint	Tisdag: Sp, paceinriktat (F4/F5)			
Vecka 48-50: toppning mot respektive målsättnings-tävling.	Onsdag: Styrka	Onsdag: Styrka			
	Torsdag: fm:Sprint/uv-sim // em: F2/F3/Prog	Torsdag: fm:Sprint/uv-sim // em: F2/Pace/F4			
	Fredag: F2/Sprint, ben/start/vänd.	Fredag: F2/Sprint, ben/start/vänd.			
	Lördag: Fartjobb sp (F4, Prog)	Lördag: Fartjobb sp (F4, Prog)			

Fast teknikfokus under hela våren: DPS (alla simsätt, men fr nedan)	Egna övningar (fylls i av simmaren i samarbete med tränare)	Simmaren tar initativ och bestämmer inriktning
Räkna era armtag! Har ni kontroll på vad ni gör, så är det lättare att göra förbättringar Vi fortsätter allihop jobba med frisim. Beroende på hur långt man har kommit påverkar hur den individuella utformningen ser ut. Vi använder oss av positionsövningar, attack och enarms för att stärka en simning från hela kroppen. I övrigt så ligger det ett större fokus på vändning och startmomenten.		

Återkommande serier		Tidigt måndagar	Sent måndagar
Aerob power/fartkontroll 6x300 fr 1-6 fallande starttid 4:30/4:45/5:00 -5s	Starttid jag började på:	Lucas, Victor, Elliot S, Noah, Wille, Lilly, Amanda, Ella	Jonatan B, Nirma, Maja, Samuel, Elliot R, Ebba, Sarah
TBD	Snittid: Egen upplevelse:		
UV-Sim 25m uv, egen start Gör 3x25 @4:00	Tider:		