

Grovplanering Medley Hösten 2022																
Vecka	Inriktning		Tisdag		Onsdag			Söndag			Tävling	Plats		Tester		
35	Teknik		TFT	Medley	TEK	Medley		UTH	Medley					10x25		st. 1.00
36	Teknik		TFT	Frisim	TEK	Frisim		UTH	Frisim					200	Frisimsben	På tid
37	Teknik		TFT	Bröstsims	TEK	Bröstsims		UTH	Bröstsims							
38	A2/Sprint		TFT	Ryggsims	TEK	Ryggsims		UTH	Ryggsims							
39	A2/Sprint		TFT	Fjärilsims	TEK	Fjärilsims		UTH	Fjärilsims							
40	A2/Sprint		TFT	Medley	TEK	Medley		UTH	Medley							
41	Teknik		TFT	Frisim	TEK	Frisim		UTH	Frisim							
42	Teknik		TFT	Bröstsims	TEK	Bröstsims		UTH	Bröstsims							
43	Teknik		TFT	Ryggsims	TEK	Ryggsims		UTH	Ryggsims							
44	LOV	LOV	LOV	LOV	LOV	LOV	LOV	LOV	LOV	LOV	LOV	LOV	LOV			
45	A2/Sprint		TFT	Fjärilsims	TEK	Fjärilsims		UTH	Fjärilsims							
46	A2/Sprint		TFT	Medley	TEK	Medley		UTH	Medley							
47	A2/Sprint		TFT	Frisim	TEK	Frisim		UTH	Frisim							
48	Teknik		TFT	Bröstsims	TEK	Bröstsims		UTH	Bröstsims							
49	Teknik		TFT	Ryggsims	TEK	Ryggsims		UTH	Ryggsims							
50	Teknik		TFT	Fjärilsims	TEK	Fjärilsims		UTH	Fjärilsims							
51																
Typ																
TEK	Teknikträning inriktar sig på att utveckla den tekniska färdigheten i de olika simsätten															
TFT	Träna för att tävla är en typ av träning där både syrapass och tävlingsliknande pass kommer att vara fokus															
SPR	Sprintträning, pass som är mer inriktade på sprintdistanser för att öka simmarens maximala hastighet i de olika simsätten															
UTH	Uthållighetsträning, för att utveckla en bättre kondition och uthållighet															