



Intensitetszoner

Förklaring:

Vi kommer att jobba med de 8 Intensitetszonerna som Svenska Simförbundet rekommenderar att man bör jobba med. Detta för att få en bättre helhetsbild på hur vi i KSS tränar och för att simmarna ska vara medvetna om vad det är dom tränar.

I Medley så startar vi upp med att presentera zonerna och prata i termer som underlättar för simmarna.

I C-gruppen så kommer vi att medvetet att träna med våra i-zoner för att lära simmarna att förstå skillnaderna mellan de olika zonerna och för att underlätta en uppflyttning till B-gruppen. (Här jobbar vi med i2, i5, i7 & i8)

I A & B-gruppen så kommer vi att arbeta med samtliga 8 zoner för att utveckla simmarna på bästa sätt.

Beskrivning av zonerna:

I1 – Lös simning (avbad/insim) simning helt utan fartkrav puls – 120–140 bpm

I2 – Konditionsträning - Här simmar vi ett tempo som är behagligt men under en längre period även blir utmanande. Puls – 140–160 bpm

I3 – Tröskelfart 1 – I denna nivå så börjar vi utmana farterna lite mera, tänk 800m-1500m fr tempo. Det är en nivå som är ganska krävande och tuff. Puls – 150–170 bpm

I4 – Tröskelfart 2 – I denna nivå så skruvar vi upp farten mer och balanserar precis utanför mjölksyran. Tänk 400m fr tempo. Puls – 160–180 bpm

I5 – Mjölksyraträning (skapa mjölksyra) – Här simmar vi under en längre tid i maxfart, detta för att lära kroppen att pusha sig genom mjölksyran och för att lära simmarna att vänja sig vid att ta nästa steg i sin simning. Tänk 200m fr tempo (ex. serie 4x(4x50 spec i5 1:10) Puls -max puls

I6 – BES (Back end speed) eller hemgångsfart (Simma med mjölksyra). I6 tränar vi på att simma fort och framför allt fokusera på hemgångsfarten på ex. 100ingar eller 200ingar. Serierna här är ganska intensiva med både aktiv och inaktiv vila.

I7 – FES (Front end speed) eller öppningsfart (Tävlings speed) i7 tränar vi på att simma fort och framför allt att fokusera på öppningen eller de snabba detaljerna i loppet. Serierna här är ganska korta med lång återhämtning (Både aktiva och inaktiv vila)

I8 – Sprint. I8 är korta och snabba sträckor. (ex 15m) för att simma i8 korrekt så bör simmarna inte simma under en längre tid än 10 sekunder innan dom sänker farten.

All i8 är i Maxfart!