

Bäcks TriSwim

Träningsprogram

Målsättning: Lär dig simma inför Triathlon

Målgrupp: Nybörjare

Upplägg:

sbs = streamline-benspark-sammansatt. Försök få till 4-8m bra glid innan du börjar sparka, ca 12 bentag innan du sedan simmar resten av längden sammansatt

ss = sammansatt. Som det låter - du simmar vanligt crawl med både armar och ben

b = benspark. Utan hjälpmedel. Tänk på "uppdraget" av benet och små, snärtiga sparkar

a = armsimning. Du använder en simdolme som ger dig rätt vattenläge för att träna teknik och armstyrka

Pass 1 är alltid teknikpass i 25m bassäng. Fram tom v7 är det teknikträning utan våtdräkt. Därefter kan du köra teknikträning med våtdräkt om du vill (om det är ok för simhallen). Fokus här är teknik och vattenläge. Vilan mellan alla längder blir så lång du känner att du behöver för att orka hålla fokus och teknik (dock aldrig längre än 20 s efter 25:or eller 25 s efter övriga).

Pass 2 är lite mer fart och styrkebetonat. Dock aldrig på bekostnad av teknik. Vilan här är lite kortare - 10-15 s mellan 25:or, 15-20 s mellan 50:or, 20-25 s för 75 och 100:ar och 30-40 s för längre sträckor. Ta lite längre vila mellan varje upprepning (det som står inom parantes). From v7 kan du börja prova att köra några **pass 2** i öppet vatten ute. Strunta då i sbs och använd simdolme även på ss om du tycker du behöver.

Pass 3 är "långpasset" som bygger uthållighet och mental styrka. Vilan mellan kortare sträckor är som Pass 1 och ca 30 s mellan längre sträckor (200 m och längre).

När du skall köra sim-cykelpass använder du veckans **pass 2** fram tom v7, därefter **Pass 3**

Skall du köra 4 simpass någon vecka väljer du den veckans **Pass 1** tom v4, **Pass 2** v5-v8 och **pass 3** resten av tiden.

	Pass 1		Pass 2		Pass 3
v1	4x25 sbs 4x25 b 4x25 ss 4x25 sbs	400m	4x25 sbs 3x(50+2x25) ss 4x25 sbs	500m	6x25 sbs 3x(75+50+25) ss 600m
v2	4x25 sbs 4x25 b 4x25 a 4x50 sbs	500m	4x25 sbs 6x50 ss 50+2x25 a 4x25 sbs	600m	6x25 sbs 5x(75x25) ss 2x50 b 750m
v3	6x25 sbs 12x25 ss 2x50 b	550m	4x25 sbs 4x(25b+50a+75ss)	700m	6x25 sbs 4x(100+2x50) ss 900m
v4	4x25 sbs 2x50 b 2x25 sbs 2x50 a 2x25 sbs 4x50 ss	600 m	6x25 sbs 4x(100ss+50b) 4x25 sbs	850m	6x25 sbs 5(150+50) ss 1150m
v5	8x25 sbs 4x50 b 4x50 a 4x50 ss	800m	6x25 sbs 6x100 ss 8x25 b	950m	8x25 sbs 2x(200+100+2x50) 1200m
v6	8x25 sbs 12x50 ss 4x25 b 4x 25 a	1000m	6x25 sbs 3x(200ss+50a+50b)	1150m	4x25 sbs 6x200 ss 4x25 sbs
1400m					
v7	12x25 sbs 12x25 a 12x25 b 12x25 ss	1200m	6x25 sbs 12x100 ss	1350m	12x25 sbs 2x(300+200+100)ss 1500m
v8	6x50 sbs 6x50 b 6x50 a 6x50 ss 4x25 sbs	1300m	8x25 sbs 24x50 ss	1400m	8x25sbs 6x200 ss 4x25 sbs 1500m

v9	4x25sbs 4x25b 4x25ss 4x25a Upprepa 4:a ggr	1600m	12x25 sbs 6x(150+50)ss 4x50a	1700m	5x200m ute	1000m
v10	5x(25+75)sbs 4x50b 4x75a 6x100ss	1600m	4x25sbs 3x(300+200+100)ss	1900m	4x300m ute	1200m
v11	12x50 sbs 6x50a 6x50b 6x50ss 12x25sbs	1800m	40x50ss	2000m	3x400m ute	1200m
v12	16x25sbs 16x25b 16x25ss 16x25a 16x25sbs	2000m	10x200ss	2000m	3x500m ute	1500m
v13	40x25sbs 40x25ss	2000m	5x400ss	2000m	2x750m ute	1500m
v14	20x25sbs 10x25b 10x25a 40x25ss	2000m	1000+500m ute	1500m	TÄVLING!	

© 2015 gFit
Bäcks TriSwim

Viktig information!

Innan du påbörjar programmet bör du konsultera med en läkare eller annan verksam person inom hälso- och sjukvård för att garantera att du är vid full hälsa. gFit tar ej ansvar för någon form av skada eller förlust till följd av informationen i detta program.

Lycka till med din träning!