

Planering Guld VT-22

Vecka	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	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50			
Dag (veckan börjar med)	3-jan	10-jan	17-jan	24-jan	31-jan	7-feb	14-feb	21-feb	28-feb	6-mar	13-mar	20-mar	27-mar	3-apr	10-apr	17-apr	24-apr	1-maj	8-maj	15-maj	22-maj	29-maj	5-jun	12-jun	19-jun	26-jun	3-jul	10-jul	17-jul	24-jul	31-jul	7-aug	14-aug	21-aug	28-aug	4-sep	11-sep	18-sep	25-sep	2-okt	9-okt	16-okt	23-okt	30-okt	6-nov	13-nov	20-nov	27-nov	4-dec	11-dec			
Lov								Lov								Lov									Lov	Lov	Lov	Lov																									
Tävling	Höganäs				Seriesim	Finn&Fiffi			Löken/Öresund meeting		Interntävling	Seriesim			Läger	Vellinge Easterrace	Interntävling	Simiaden Distrikt			Taastrup Meet		Tritonsimmet																														
Veckoinriktning	Yellow	Yellow	Red	Red	Yellow	Blue	Red	Red	Blue	Yellow	Red	Red	Yellow	Yellow	Red	Yellow	Blue	Yellow	Yellow	Blue	Yellow	Yellow	Red	Red	Yellow	Yellow	Blue																										
Testvecka				T	T								T	T										T	T																												

Huvudinriktning i perioderna	Röd vecka	Gul vecka	Blå vecka	Farter
vecka 1-11: Grundträning, öva in nytt	Måndag Me, ry/br F3/F4	Måndag Fr F2, lite längre på G1/(G2), teknik på G3	Måndag F4/Uppifrån, taktikinslag	F1= lugnt
vecka 12-19: Fartuthållighet, förbättra nytt	Onsdag Fr F4/uppifrån (undantag test)	Onsdag Ej fr F4/prog (lära fartkontroll)	Onsdag F3/Prog/fartlek	F2= medel
vecka 20-28: Maxfart, finslipa nytt	Fredag Starter, sprint, ben	Fredag Fr F3, ben, sprint	Fredag Tävlingsförberedande, eget ansvar	F3= hårt
	Lördag F3/F4 me/ej fr	Lördag F1/F2, längre / senare under terminen uppifrån	Lördag Tävling	F4= max

Fast teknikinslag under hela säsongen	Fast teknikinslag måndagar, vändning br/fj
UV-teknik	Halva bakåtvolter, flytande och mot vägg
1. enbart frångskjut i streamline, bryt ytan med hela kroppen samtidigt, håll kvar streamline i 2s	Samma som ovan med driv in mot väggen
2. samma som ovan fast med ben i uppgången, håll kvar streamline!	Back Feet to wall Elbow your brother Call your mother
3. lägg på kick under vattnet och jobba med fart mot uppgången med maxben och håll streaml.!	Bröstsimm till ryggsimm
3. sätt ihop och jobba 2 cykler sammansatt, håll position i uppgången	

Återkommande serier	Tillfälle 1	Tillfälle 2	Tillfälle 3
Kontroll, teknisk uthållighet (onsdag) Guld 1: 3(6x100 fr @1:40/1:35 + 50 ry @2:00) Guld 2: 3(5x100 fr @2:00/1:50 + 50 ry @2:00) Guld 3: 3(6x75 fr @1:40/1:35 + 50 ry @2:00)	Skriv vilken serie du simmade och hur du upplevde den		
UV-Sim 25m uv, egen start (måndag) Gör 3x25 med start @4:00	Skriv upp tider och hur långt du klarade utan andning		
Fartkontroll/förmåga att disponera krafter (onsdag) Guld 1: 9x100 ej fr 1-4, 1-3, 1-2 @2:30 Guld 2&3: 12x50 ej fr 1-3 @1:40	Skriv upp tider, simsätt och hur du upplevde serien		