

## Planering Sum-Simgruppen VT-23

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)	2-jan	9-jan	16-jan	23-jan	30-jan	6-feb	13-feb	20-feb	27-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																																																					
Tävling	Höganäs Swim meet				Sydsim Sprintmeet		Järfälla Nationella	Läger Stockholm		Greve Årgång	Interntävling		Seriesim		Sydsim Swimmeet	Interntävling	YGP			Läger Torremolinos	Läger/Citadellsim	DM/JDM	Seriesim	Färsingsdoppet			(SM/JSM)	LH-games	Sum-Sim																								

Huvudinriktning i perioderna	Röda Veckor	Gröna Veckor	Gröna Veckor med tävling	Guldveckor=slutträning
vecka 1-9: Grundträning, nytt tekniskt	Måndag: Långre F2, medley	Måndag: F2/Prog, frisim	Måndag: F2, frisim	Tänk på att dagarna inte är huggna i sten och kommer anpassas efter hur det ser ut på träningen och hur tävlingar ligger. Det kan också förekomma individuella anpassningar.
vecka 10-15: tuffare F3 med en toppning på slutet	Tisdag: Prog/F3 frisim	Tisdag: F3/Prog, medley/frisim	Tisdag: F3/Prog, medley/frisim	
vecka 16-24: mindre F3, ökning av maxfart/taktik	Torsdag: F4 ("spec.")	Torsdag: F3/F4/F5 ej fr (mer F3 första halvan)	Torsdag: Power/sprint (ev. lättare F5)	
vecka 25-29: ett individuellt upplägg mot måltävling	Fredag: Power, F2, ben (detaljer)	Fredag: UV-fokus, ben, F2 (detaljer)	Fredag: F1/sprint, detaljer	
	Lördag: inriktning dist/medel/sprint	Lördag: inriktning dist/medel/sprint	Lördag: tävling	

Fast teknikslag under hela säsongen	Egna övningar (fylls i av simmaren)
<p>DPS på frisim (om önskemål finns så lägger vi individuellt för annat simsätt också)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. från aktivt flytläge till sammansatt simning, fokus huvudets position</li> <li>2. attack-övningen med huvudfokus komplexitet/följsamhet</li> <li>3. biondi med fokus på kraft ifrån kroppen och storlek i hela armtaget, framförallt bakåt</li> <li>4. enarms med fokus på driv ifrån kroppen för att snabbt komma i position för nästa cykel</li> </ol> <p><b>Viktigaste för att förbättra DPS är att räkna armtag, övningarna ovan är komplement till det.</b></p>	

Återkommande serier	Tillfälle 1 vecka 9/10	Tillfälle 2 vecka 18/19	
Aerob power/fartkontroll 6x300 fr 1-6 fallande starttid 4:30/4:45/5:00 -5s	Starttid jag började på:	Starttid jag började på:	
Bästa snitt VO2max 12x100 sp(fr/ry) @2:20 // 14x75 sp(br/fj) @1:50	Snitttid: Egen upplevelse:	Snitttid: Egen upplevelse:	
UV-Sim 25m uv, egen start Gör 3x25 med start @4:00	Tider:	Tider:	
DPS Återkommer med exakt serie			