

FREDAG EFTERMIDDAG

Inriktning: Lugn fart, komma igång på lägret, lära känna övriga simmare. 1h (3 banor)

Insim:

200 vf, 150 skovel/sammansatt växla 25, 100 ben/sammansatt växla 25, 50 vf

Serie:

400 (50 medleyordning – 50 frisim) + 4x100 medley

300 frisim + 3x100 medley

200 (25 medleyordning – 25 frisim) + 2x100 medley

100 frisim + 100 medley

Passet avslutades med 12x50 medleylagkapp (en sträcka/simmare)

LÖRDAG FÖRMIDDAG

Inriktning: Hemgångsfart mot 100 meter alt. snittfart mot 400 meter. 2h (6 banor)

Alternativ 1 (hemgångsfart 100 meter på specialsimsätt)

Insim: 200 vf + 4x75 skovel/ben/sammansatt

Förberedelse:

4x50 fr prog 1-4 till f3 med samma antal armtag på alla 50:orna

4 varv: 4x25 teknik/acc/15m-10l/10l-15m + 50 löst

Huvudfokus: (alla max 50:or siktas mot hemgångsfart på en 100:ing).

14x50: 1max – 1lös – 2max – 1lös – 3max – 1lös – 2max – 1lös – 1max – 1lös st 1.15

3x100 frisim med kontroll prog 1-3 till hårt (f3) start 2.00

14x50: 1lös – 1max – 2lös – 1max – 3lös – 1max – 2lös – 1max – 1lös – 1max st 1min

Fenor: 12x50 kick så långt som möjligt under vattnet, resten kick vid ytan.

200 avsim

Alternativ 2 (snittfart 400 meter på frisim)

Insim: 200 vf + 4x75 skovel/ben/sammansatt

Förberedelse:

3x400fr 1 medel (f2), 1 neg split (f2-f3), 1 prog 1-4 (f1 – f3).

100 löst

Huvudfokus:

10x50 snittfart 400 st ca50 + 4x100 ry, fr, me, ry lugnt/medel (f1/f2)

8x50 snittfart 400 st ca 50 + 4x75 ry, fr, me, ry lugnt/medel (f1/f2)

6x50 snittfart 400 st ca 50 + 4x50 ry, fr, me, ry lugnt/medel (f1/f2)

4x50 max start 1.15 + 100 lugnt (f1) vf

1000 arm genomsim + 200 avsim

LÖRDAG EFTERMIDDAG

Inriktning: "Special". Progressivt mot f3. Kontrollera sin simning. 1.45h (6 banor)

Insim (gäller samtliga simsätt)

3x200 vf/ben/me

4x50 skovel/teknikövningar

3x100 vf/ben/me

4x50 skovel/teknikövningar

Pass med huvudfokus Ryggsim

4x200 ry prog/50 f2-f3

4x150 ry prog 1-4 till f3

8x100 ry neg split (f2-f3 per 50)

8x50 ry f3

6x50 25 kick uv, 25 vf (med fenor)

avsim

Pass med huvudfokus Bröstsims eller Fjärilsim

8x50 br eller fj prog varannan till f3

4x100 fr 1-4 (f2-f3)

8x50 br eller fj f3

4x100 kick eller br ben f3

6x100 fr 3-5-7takt-dubbelry per 25

Pass med huvudfokus Frisim

4 varv: 300fr tempoväxel +3x100 fr prog 1-3 till f3 + 6x50fr f3

Tempovxl= 100f2 - 25f3 - 75f2 - 25f3 - 50f2 - 25f3

4x100 andningskontroll (avsim)

SÖNDAG FÖRMIDDAG

Inriktning: Ben / Lagtävling 2h (6 banor)

Insim:

200 fr/ry

3x100 en med enbart vänster paddel, en med höger paddel, en med båda

3x100 en med enbart vänster fena, en med höger fena, en med båda

3x100 en med Vänster Paddel och Höger Fena, en HP och VF, en med allting

Ben:

200f2 + 4x50 f3

150f2 + 3x50 f3

100f2 + 2x50 f3

50f2 + 1x50 f3

Lagkapper samt avsim (ca 1 timme)