

Registrering av maximal hjärtfrekvens (maxpuls)

Syfte med testet:	Bestämning av den maximala hjärtfrekvensen i simning.
Kommentar:	Det kan skilja uppemot 10 slag mellan pulsen på land och i vatten (lägre). Om testet skall användas för att styra olika träningsintensiteter i simning är det viktigt att testet genomförs specifikt, d.v.s. i simning och även simsättsspecifikt.

Test 1: 5x100 prog 1-4 + 1 (+eventuell fortsättning med 50or).

Genomförande:

- Simmaren skall vara ordentligt uppvärmd och insimmad innan testet genomförs, både avseende volym och intensitet.
- Simmaren genomför 5x100 med ca 20-30 sekunder vila. Den kortare vilan i början av serien.
- Pulsregistreringar görs direkt efter målgång på varje 100 m-intervall. Om möjligt kan simmaren simma med pulsband som registrerar pulsen kontinuerligt.
- Första 100 m-intervallen bör simmas runt 12-15 sekunder över personligt rekord.
- Den andra intervallen skall simmas 2-3 sekunder fortare än den första.
- De två första 100-ingarna skall simmas under den anaeroba tröskeln.
- Den tredje 100-ingen skall simmas på den anaeroba tröskeln eller precis över. Ca 8-10 sekunder över personliga rekord.
- Såväl den fjärde och femte 100-ingen är max.
- Om pulsen fortsätter att öka efter den sista 100-ingen bör simmaren fortsätta med 25-50 m-intervaller med kort vila för att uppnå högsta möjliga puls.

Test 2: 200 me + 4x75 special prog 1-4 + 1 (+eventuell fortsättning med 50or).

- Simmaren skall vara ordentligt uppvärmd och insimmad innan testet genomförs, både avseende volym och intensitet.
- Simmaren genomför serien med ca 20-30 sekunder vila. Den kortare vilan efter 200 m.
- Pulsregistreringar görs direkt efter målgång på varje intervall. Om möjligt kan simmaren simma med pulsband som registrerar pulsen kontinuerligt.
- 200 m-intervallen skall simmas på en fart som ligger under den anaeroba tröskeln. Simmaren skall bli lätt andfådd.
- Den första 75 m-intervallen skall simmas precis under den anaeroba tröskeln.
- Den andra 75 m-intervallen skall simmas precis över den anaeroba tröskeln.
- Såväl den tredje och fjärde 75 m-intervallen är max.
- Om pulsen fortsätter att öka efter den sista 75 m-intervallen bör simmaren fortsätta med 25-50 m-intervaller med kort vila för att uppnå högsta möjliga puls.