

Intervallsim Intensiv Kalmar RC Triathlon



Simpass 1

Insim:

200 vf, 4 x 50 1. acc 2. A2/A4 3. acc 4.

max 15 s.v, 100 A1, 5 x 50 "drills"

1. handpåhand 2. 4 ss/4 rot 3. 12,5 ben/ss
4. knutna händer 5. perfekt teknik!

Huvudserie:

200 A2 15 s.v, 4 x 25 A4 10 s.v

100 A2 15 s.v, 2 x 50 A4 10 s.v

100 A2 15 s.v, 200 A2 15 s.v

100 A3 15 s.v, 100 A2 15 s.v

200 (150 A3/ 50 A4) 10 s.v

100 A1 15 s.v

Serie B; 8 x 50 (25 A2/ 25 A4) 15 s.v

Avbad:

Om du har tid kvar, 50ingar med olika teknikfokus. Avbad minst 100 A1

Simbana 1: – 1,40/100m

Simbana 2: 1,40 – 1,50/100m

Simbana 3: 1,50-2,00/100m

Simbana 4: +2,00/100m

Simpass 2

Insim:

200 vf,

2 x 75 (acc/ A2/ A4) 10 s.v

4 x 50 1 o 3. 12,5 ben/ss

2 o 4. acc/ A2 10 s.v

4 x 25 sprint (starta 2 i taget 10 s.v)

2 x 100 "drills" brett/ handpåhand/

tarzan/ dragkedjan 10 s.v

100 perfekt sim!

Huvudserie:

6 x 50 A2/A4 10 s.v

4 - 6 x 100 A3 jämna tider! 15 s.v

4 - 6 x 50 A3 jämna tider! 10 s.v

4 - 6 x 25 max starta 2 o 2 15 s.v

Avbad:

Minst 200 A1

Simbana 2: 1,40 – 1,50/100m

Simbana 3: 1,50-2,00/100m

Simbana 4: +2,00/100m

Simpass 3

Insim:

200 vf,

8 x 25 1. A2 2. A4 10 s.v,

2 x 100 " axmaxrelaxhalvamax" 15 s.v

2 x 75 "drills" släpa fingrarna/

knutna händer/ handpåhand 10 s.v

200 A2

Huvudserie:

100 15 s.v 200 15 s.v 50 30 s.v

1. A2/A4 150 A2/50 A3 A4

2. A2 A3 A2/A4

3. 12,5 A4/37,5 A2 A2 acc

4. A4 A2 A4

Avbad:

200 A1

Simbana 2: 1,40 – 1,50/100m

Simbana 3: 1,50-2,00/100m

Simbana 4: +2,00/100m

Intervallsim Intensiv Kalmar RC Triathlon



Simpass 4

Insim:

200 vf, 12 x 25 1. A2 2. A4 3. acc 4.
12,5 fart 10 s.v
2 x 100 "frånpingvintillss" 10 s.v, 100
ben/ss 10 s.v, 100 "låångåflyyt"

Huvudserie: "Lilla djävulen"

50 A1 15 s.v, 50 A2 15 s.v, 50 A3 15 s.v
50 A4 15 s.v, 25 A4 45 s.v, 50 A2 15 s.v
50 A3 15 s.v, 50 A4 15 s.v, 25 A4 15 s.v
25 A4 45 s.v, 50 A3 15 s.v, 50 A4 15 s.v
25 A4 15 s.v, 25 A4 15 s.v, 25 A4 45 s.v
50 A4 15 s.v, 25 A4 15 s.v, 25 A4 15 s.v
25 A4 15 s.v, 25 A4 45 s.v

Avbad:

100 A1, x antal 100ingar A1/A2 gärna
dolme / paddlar med fokus på teknik.

Simpass 5

Insim:

200 vf, 8 x 25 1. A4 2. A2 10 s.v, 4 x 25
acc 10 s.v, 4 x 50 starta liggandes utan
frånskjut 12,5 max/ 37,5 A2 15 s.v, 5 x
50 "drills" 1. v/h 2. ben/ss 3. brett 4.
4ss/4 rot 5. knutna händer

Huvudserie: Pyramid

25 A4 10 s.v, 50 A2 10 s.v,
75 A4 10 s.v 100 A2 10 s.v,
100 A4 10 s.v, 75 A2 10 s.v,
50 A4 10 s.v 25 A2 30 s.v,
100 A1 15 s.v
200 (50 A2/ 50 A3/ 50 A2/ 25 A4/25
A1)15 s.v 4 x 100 (50 A2/ 25 A4/ 25
A1)15 s.v 4 x 50 1. A4 15 s.v 2. A1 15 s.v

Avbad:

Minst 100 A1

Simpass 6

Insim:

200 vf, 4 x 75 (acc/ A2/ 12,5 max)
15 s.v, 2 x 100 (A4/A2) 15 s.v
2 x 100 "drills" (handpåhand/
hundsim/ tarzan/dragkedjan) 10 s.v

Huvudserie:

Serie A;

5 x 100 (75 A2/ 25 A4) 15 s.v
200 A2 30 s.v,
4 x 50 A3 jämna tider! 15 s.v
100 A2 10 s.v, 50 A1 30 s.v

Serie B; 8 x 25; A4 10 s.v, 50 A1 10 s.v
4 - 6 x 25 "drafting" växla
frontsimmare.

Avbad:

Minst 100 A1

Simbana 1: – 1,40/100m

Simbana 2: 1,40 – 1,50/100m

Simbana 3: 1,50-2,00/100m

Simbana 4: +2,00/100m