

Intervallsim Medel, Kalmar RC Triathlon



Simpass 1

Insim;

300 m (börja lugnt öka till distansfart, avsluta sista 50 hårt),
12 x 50 (1. lugnt 2. knutna nävar 3. hårt)

Huvudserie;

3 x500 (1. 400 lugnt, 100 medel 2. 100 hårt, 100 lugnt, 200 medel,
100 lugnt 3. lugnt med 3 st hårdare 50-ingar där du vill)

Avbad;

10 min kvar; simma varierat i tempo och lägg in teknikövningar. 5 min kvar; simma lugnt och avslappnande.

Simpass 2

Insim;

200 m lugnt, 2 x 150 (25 lugnt, 25 acc, 25 handpåhand),

Huvudserie;

5 x 200 (50 lugnt, 100 distansfart, 50 lugnt). 500 lugnt (starta i 3 -

takt och minska på andetagerna allt eftersom till ex 7 - takt och håll det en stund, för att sedan återgå sista 100 till 3 - takt). 2 x 150 (50 distansfart, 50 lugnt, 25 distansfart, 25 hårt)

Avbad;

Lugn simning med olika teknikövningar.

Simpass 3

Insim;

500 m (300 starta lugnt öka till distansfart, 100 (varje 25a acc), 100 (25 benspark, 25 knutna nävar, 25 släpa fingrarna i vattnet, 25 tänk på rotationen)

Huvudserie;

100, 200, 300, 400, 300, 200, 100 första halvan av varje distans lugnt öka därefter andra halvan.

100 lugnt. 200 varannan längd lugn, varannan distansfart.

Avbad;

Simma så lugnt och avslappnat som möjligt med bra balans och teknik.

Simbana 1: – 1,40/100m

Simbana 2: 1,40 – 1,50/100m

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

Simbana 4: +2,00/100m

Intervallsim Medel, Kalmar RC Triathlon

Simpass 4

Insim:

200 lugnt, 4 x 50 där starten ska vara lugn och acc sedan till distansfart, 4 x 50 (25 lugnt 25 hårt) 100 valfri teknikövning/ar.

Huvudserie:

3 x 400 (200 lugnt, 100 armsim, 100 distansfart) 5 x 100 (1. varje 25a acc 2. lugnt 3. distansfart 4. 50 lugnt, 50 hårdare 5. distansfart)

Avbad:

Lugna 100ingar med valfria teknikinslag.

Simpass 5

Insim:

300 m (börja lugnt öka till distansfart) 8 x 50 (1 - 4 varannan 25a hård varannan lugnt, 5 - 8 25 benspark, 25 lugnt)

Huvudserie:

600 m (200 lugnt, 200 distansfart, 100 hårt, 100 lugnt). 400 (100 hårt, 100, distansfart, 200 lugnt). 200 (100 distansfart, 100 lugnt)

Avbad:

200 fartlek = korta sekvenser i olika tempo. Resten av tiden simma riktigt lugnt.

Simpass 6

Insim:

200 lugnt. 4 x 50 distansfart. 2 x 100 (25 endast höger arm, 25 endast vänster arm, 25 acc, 25 lugnt) 100 starta lugnt öka så att sista 25an är hård.

Huvudserie:

500 lugn kontrollerad fart. 500 startar i ett hårdare tempo första 100, därefter lugnt. 500 (100 distansfart, 100 lugnt, 100 hårdare, 150 lugnt, 50 distansfart)

Avbad:

simma lugnt resten av tiden.



Simbana 1: – 1,40/100m

Simbana 2: 1,40 – 1,50/100m

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

Simbana 4: +2,00/100m