

Nedan har du 10 st simprogram. Börjar med lättare övningar som sedan blir svårare och programmen blir längre . Simma varje program så många gånger som du känner att du behöver för att behärska simpasset. När simpasset känns bra byter du till nästa.

#### Pass 1

Mål: Vattenvana, teknik på crawl.

Utrustning: Dolme och paddlar

1. 200 m ss bröstsim
2. 4 x 25 m (12,5 crawl 12,5 m bröst)
3. 4 x 25 m enarmscrawl med simplatta
4. 4-8 x 25 m arm med paddlar och dolme
5. 100 m ss bröst
6. 4-12 x 25 m crawl platta

700-1000 m

#### Pass 2

Mål: Vattenvana, teknik crawl, öva bensparken och crawlarmtaget.

Utrustning: Simplatta, fenor, dolme och paddlar

1. 200 m ss bröstsim
2. 4x 25 m (12,5 cr 12,5 m bröst)
3. 3 4x 25 m enarmscrawl med simplatta
4. 8-16 x 25 m ben med fenor och simplatta
5. 100 ss bröst
6. 8-16 x 25 m arm paddlar och dolme
7. 100 ss bröst

1000-1600 m

#### Pass 3

Mål: Vattenvana, teknik crawl, testa flera repetitioner med fenor

Utrustning: Simplatta, fenor, dolme och paddlar

1. 200 ss bröst
2. 8x25 m ss 25 m crawl 25 m bröst
3. 200 m ben fenor och simplatta
4. 200 ss (25 m bröst, 25 m rygg)
5. 8 x 25 m arm paddlar och dolme
6. 16 x 25 m ss crawl fenor

1400m

#### Pass 4

Mål: Vattenvana, avslappnad simning, andnings träning. Längre crawl med dolme och paddlar(teknik)

Utrustning: Simplatta, fenor, dolme och paddlar

1. 200 m ss bröst
2. 8x25 ss crawl andning 3+5+7+9 takt
3. 4-8 x 25 m ben crawl simplatta
4. 2-8 x 50 m ss crawl fenor
5. 100 m ss rygg
6. 16x25 m arm paddlar och dolme
7. 100 m ss bröstsim

1200-1600m

#### Pass 5

Mål: Längre crawl med paddlar och dolme. Träna benspark utan fenor.

Utrustning: Simplatta, fenor, dolme och paddlar

1. 200 ss bröstsim
2. 8x25 m ss (12,5 crawl hårt, 12,5 bröst löst)
3. 100-75-50-25-25-50-75-100 m arm paddlar och dolme crawl
4. 100 m ss bröst
5. 4-8 x 25 m ben crawl simplatta
6. 20x25 m ss crawl fenor

1600-1700m

#### Pass 6

Mål: Längre distans crawl med dolme. Starttid på crawl.

Utrustning: Fenor, dolme och paddlar

1. 200 m ss bröst
2. 8 x 25 m (12,5 m ben, 12,5 m ss)
3. 100 m ss bröst
4. 200-600 m arm paddlar och dolme crawl
5. 100 m ss bröst
6. 20x25 m ss crawl fenor 35 sek – 50 sek
7. 100 m ss bröst

1400-1700m

## Pass 7

Mål: Intervaller på benspark, simma så långt som möjlig ca 1000m

Utrustning: Simplatta, dolme och paddlar

1. 200 m valfritt
2. 8x25 m ss crawl 3-5-7-9 takts andning
3. 12x50 m arm paddlar och dolme
4. 100 m ss bröst
5. 4-12 x 25 m ben crawl platta 25 m hårt, 25 m löst
6. 100 m ss rygg
7. simma så långt som möjligt

1300-1500m

## Pass 8

Mål: Ett bra bas program som man kan ändra sträckorna på.

Utrustning: Simplatta, fenor, dolme och paddlar

1. 200 ss bröst
2. 8x25m ss 25 m hårt, 25 m löst
3. 200 m arm paddlar och dolme
4. 200 ss rygg fenor
5. 200 arm paddlar och dolme
6. 200 m ben fenor och simplatta
7. 200 ss crawl fenor
8. 200 m arm paddlar och dolme
9. 200 ss bröst
10. 200 m ss crawl

2000 m

## Pass 9

Mål: Blandat program. Testa upp simförmågan.

Utrustning: Simplatta och paddlar

1. 100cr-75br-50cr-25br-25cr-50br-75cr-100br ss
2. 8x25 m teknik
3. 200 m ss (25 m br, 25 m ry)
4. 8 x 25 m ben crawl med simplatta
5. 500-1500 m ss crawl paddlar

1600-2600m

## Pass 10

Mål: Träna längre simning och förbättra simuthålligheten.

Utrustning: Simplatta, fenor, dolme och paddlar

500m ss br

500m arm paddlar och dolme cr

500m ben fenor och platta cr

500m ss cr fenor

2000m

s.s = sammansatt simning (dvs. både armar och ben)

arm = endast överkroppen

ben = endast benen

cr= crawl

br= bröstsim

ry=ryggsim

8 x 25m = vila efter varje 25m mellan 10-30 sek. beror på förmåga

200m = simmas i ett sträck

startid= tex. 45 sek. innebär att man simmar och vilar, näst 25:a startas efter 45 sek. Simmar man på 30 sek (25m) får man vila 15 sek.

Bladet är gjorda av Anders Kroon