

1. *Simma rakt*: ny övning. I recovery-delen av armtaget ska fingertopparna släpa i vattnet och rita ett rakt streck i riktningen dit man ska. Syfte: att kunna styra riktningen så att man simmar rakt.
2. *Navel i kaklet*: när man simmar ska man överdriva överkroppsrotationen så att i princip ligger på sidan helt och hållet i armtaget, så att naveln pekar mot bassängsidan. Syfte: Träna höftrotation.
3. *Mot lina*: Simma så tajt mot linan som man kan, nästan så att man snuddar linan i varje armtag. 25m med linan till höger, 25m med linan till vänster. Syfte: kompakt simning.

Lite distans / tempo / intervall-övningar

1. Fartövning, 100m – kort vila – 50m – kort vila – 50m kort vila – 25m (8ggr) – kort vila.
2. Fart-/distansträning: 25m lugnt – 25m snabbt – 50m lugnt – 2*25 snabbt – 75m lugnt – 3*25m snabbt – 100m lugnt – 4*25m snabbt. (totalt 500m) Vill man så kör man omvänt direkt efter.
3. Distansövning med sjunkande distans: 5*100m med korta pauser, 10*50m med korta pauser, 5*25m i snabbt tempo. (totalt 1125m)
4. Pyramiden = 50m lugnt – 50m fort – 100m lugnt – 2*50m snabbt – 150m lugnt – 3*50m snabbt – 200m lugnt – 4*50m snabbt – sedan samma nedåt igen (totalt 1600m). Dubbla 200/4*50 för 2000m.

Träningssupplägg

Peter brukar själv lägga upp passen med teknikövning först, därefter tempo/intervall (t.ex. Pyramidpass), för att sedan avsluta passet med ren distans i lugnare tempo.

Förslag till annat upplägg

200m uppvärmning - 3*200m övningar - 1500-2000m distans el pyramiden - 3*200m övningar – nedsim

Allmänna synpunkter om de flesta av oss i Frisimmarna. Kommer säkert att stämma på de som tar del av det här materialet också.

- * Nästan alla har för snabba armtag, dvs vi ligger inte och vilar på taget i tillräckligt stor utsträckning.
- * Nästan alla roterar för dåligt med axlarna. Armbågen ska i princip peka rakt upp när den är på topp.
- * De flesta av oss simmar lite yvigt, dvs flaxar ut med armarna från kroppen istället för att simma kompakt.