

Planering Mästerskapsgruppen VT-22

Vecka	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50					
Dag (veckan börjar med)	3-jan	10-jan	17-jan	24-jan	31-jan	7-feb	14-feb	21-feb	28-feb	6-mar	13-mar	20-mar	27-mar	3-apr	10-apr	17-apr	24-apr	1-maj	8-maj	15-maj	22-maj	29-maj	5-jun	12-jun	19-jun	26-jun	3-jul	10-jul	17-jul	24-jul	31-jul	7-aug	14-aug	21-aug	28-aug	4-sep	11-sep	18-sep	25-sep	2-okt	9-okt	16-okt	23-okt	30-okt	6-nov	13-nov	20-nov	27-nov	4-dec	11-dec					
Lov																																																							
Tävling			L yngby				Järälla Nationella	Läger	Malmö LC meet	(GP i Kungsbacka)	Intern tävling			Swim Open		Tävling (ej swim open)	Intern tävling			Vat-Open	Citadellsim	DM/JDM			Österlen (men troligen läger)		SM/JSM	LH-games	Sum-Sim																										
Kvalad SwimO					T	T					T	T					T	T							T	T																													
På väg mot kv.					T	T					T	T						T	T						T	T																													

Huvudinriktning i perioderna	Röda Veckor	Gula Veckor	Gula Veckor med tävling	Blå veckor
vecka 1-11: Grundträning, öva in nytt	Måndag: F3 med en serie á 45-60 min el.två kortare	Måndag: F2/prog	Måndag: F2/prog	Måndag: F1/F2 gärna längre
vecka 12-19: Fartuthållighet, förbättra nytt	Tisdag: D: Fr F4, M: Sp F4, S: Power/F4	Tisdag: D: F3, M: F4/F3+, S: F4	Tisdag: D: F3, M: F4, S: F4/F5	Tisdag: D: F2, M: F2, S:sprint/kort power+F1
vecka. 20-28: Maxfart, finslipa nytt	Torsdag: Prog/fartkontroll/(pace)	Torsdag: F1/Sprint, detaljer	Torsdag: Power/sprint/detaljer (ev. lättare F5)	Torsdag: Prog, detaljer
	Fredag: F5 produktion	Fredag: F5 med fokus tävlingsfart	Fredag: F1/sprint, arm+ben	Fredag: F5 korta distanser
	Lördag: F2/F3 samsättsindelning	Lördag: F2 frisim minst 6k	Lördag:	Lördag: F2 egen vila (ansvar!)

Fast teknikinslag under hela säsongen	Egna övningar (fylls i av simmaren)
UV-teknik 1. enbart frånskjut i streamline, bryt ytan med hela kroppen samtidigt, håll kvar streamline i 2s 2. samma som ovan fast med kick och ben i uppgången, håll kvar streamline! 3. sätt ihop och jobba 2 cykler sammansatt, håll position i uppgången	

Återkommande serier	Tillfälle 1 vecka 5 och 6	Tillfälle 2 vecka 11 och 12	Tillfälle 3 vecka 18 och 19
Bästa snitt D: 8x200 fr @4:00 M: 12x100/14x75sp vila ca 1min15s/1 min S: 16x50 sp vila ca 45 s	Tider/snitt: Egen upplevelse:	Tider/snitt: Egen upplevelse:	Tider/snitt: Egen upplevelse:
UV-Sim 25m uv, egen start Gör 3x25 med start @4:00			
Start 15m på signal, klocka på huvudet Gör 4x20 med start @3:00			