

SVØMMEPROGRAM 2012 - 2013

Oppdatert 02.10.2012

	Uke 40	Uke 41	Uke 42	Uke 43	Uke 44	Uke 45	Uke 46	Uke 47	Uke 48	Uke 49	Uke 50	Uke 51	Jul	Uke 2	Uke 3	
Forberedelse	Drills/teknikk, fins og fart						Utholdenhet, drills, fins, og fart									
Base 1											Utholdenhet, drills, fins og fart					
Base 2																
Base 3																
Hvile og rec													Rec			
Bygg 1																
Bygg 2																
Tester	800m test	800m test										10x100m test				
Program	30 min drills, 3-5x400m 45s p, utsv	30 min drills, 4-6x300m 15s p, utsv	30 min drills, 6-8x200m 20s p m/finner, utsv	30 min drills, 10x25m sprint 30 sek pause, 2-5x200m 20s p, utsv	30 min drills, 4-6x300m 15s p, utsv	30 min drills, 6-8x200m 20s p m/finner, utsv	30 min drills, 6-8x200m 20s p, utsv	30 min drills, 4-6x300m 15s p, utsv	30 min drills, 6-8x200m 20s p m/finner, utsv	30 min drills, 6-8x200m 20s p, utsv	30 min drills, 4-6x300m 15s p, utsv	30 min drills, 6-8x200m 20s p m/finner, utsv	30 min drills, 6-8x200m 20s p, utsv			

	Uke 4	Uke 5	Uke 6	Uke 7	Uke 8	Uke 9	Uke 10	Uke 11	Uke 12	Påske	Uke 14	Uke 15	Uke 16	Uke 17	Uke 18	Uke 19	Uke 20	Uke 21	Uke 22	
Forberedelse																				
Base 1																				
Base 2	Lange og korte intervall, styrke																			
Base 3					Styrke, intervall og terskel															
Hvile og rec										Rec										
Bygg 1											Intervall, terskel, sprints									
Bygg 2															Laktat toleranse					
Tester									800m test											800m test
Program																				

Forslag til drills:

- hai
- supermann
- knyttet neve
- en arm
- en arms fly
- overlapp
- kile armhule
- vaskemaskin

Forslag til sets:

- 2-3 x 5 x 50 m, 25m drills - 25 m crawl
- 10 - 15 x 25 m drills
- 8-10 x 50 m, 25m drills, 25 m flyt



