



Uppehållande Sommarträning En briljant träningsmodell!

Detta säger forskningen

Flera rapporter visar entydigt att om man tränar 2 ggr i veckan ca. 3000 m varav minst 2500 m (gärna mer) är fart 2 (26-27 puls) på 10 sekunder så bibehåller man till stora delar sin Aeroba träningsstatus. Man tappar någonstans mellan 10-20 % inte mer. Skillnaden blir ett avsevärt högre tapp på någonstans mellan 80-90 % om man inte tränar någon simning alls.

Löpning har ingen effekt på simaerob status vilket innebär att man inte kan byta ut vattenträningen mot löpning (Däremot går det utmärkt att lägga till både cykling och löpning utöver rekommenderad vattendos.

Därför vill jag att så många simmare som möjligt försöker att få till just den träningsdosen fram tills Höstsäsongen tar sin början..

Ni kan träna i sjöar, i havet eller i bassäng det spelar ingen som helst roll det viktiga är längden på passet och farten ni håller.

Tag chansen att starta upp på nästan den nivå som ni slutar den här säsongen och ni kommer att få en utmärkt start på höstens tävlingar.

Här kommer ett förslag på upplägg:

- Landuppvärmning 15 minuter
- Insim med rotationsövningar för axlarna 200 m
- Teknikövningar på alla de 4 simsätten 200 m
- 1-3 serier med 50 ingar. 100ingar eller t.o.m. 200 ingar beroende på om ni kan hålla pulsen på 26-27 totalt ca. 2500 meter. Kör gärna blandade simsätt.

Observera att pulsen är det helt avgörande för maximal effekt.

- Avsluta med avsim och kanske några musselövningar/starter/vändningar för explosivitetens skull.
- Kom ihåg att fortsätta med prehab träningen för axlar och ev. annan prehab/ rehab som är aktuell

Med vänlig sommarhälsning

Imse