

Svømmestruktur fra 2022 Aarhus 1900 Triathlon

<i>Dag</i>	<i>Tidspunkt</i>	<i>Primært fokus</i>	<i>Primær intensitet</i>	<i>Primære intervaller</i>	<i>Gruppe</i>
Mandag*	6-7	Teknisk træning + kort udholdenhed	Let-moderat	Korte/mellem	1-4
Tirsdag	20-21 21-22	Teknisk træning + kort udholdenhed + sprint	Let + sprint	Korte/mellem	1-2 3-4
Onsdag*	6-7:30	Højintens træning	Hård	Blandet	1-4 (forbeholdt gr.1-2)
Torsdag	14-15** 20-21 21-22	Teknisk træning + lang udholdenhed	Let-moderat	Mellem/lange	1-4 3-4 1-2
Fredag*	6-7	Kort udholdenhed + sprint	Let + sprint	Korte/mellem	1-4
Lørdag	15-16:30	Høj intensitet	Hård	Mellem/lange	1-4
Søndag	14-15 15-16:30	Teknik begynder Teknisk træning + lang udholdenhed	Let Let-moderat	Korte Mellem/lange	3-4 1-3

Grundtræning er den periode hvor teknisk udvikling og lavintens træning er i højsædet. Derfor svømmes en smule mere teknik og lette meter i denne periode, men der skal stadig være elementer af fokus i de forskellige træninger som går igen hele året. Eksempelvis kan tærskel om lørdagen i den grundlæggende periode indeholde 1000-2500m tærskel hvorimod der i den specifikke træningsperiode kan være 1500-3000m.

Specifik træning betyder et skift i træningen til en højere grad af fokus på intervaller og konditionstræning ift. Tekniktræning (især gruppe 1+2). OBS: Gr.3+4 som mest vil være begrænset i deres tekniske udvikling skal stadig i høj grad have fokus på teknisk udvikling.

Sæsonplan 2021-2022 følger på næste side:

UGE	PERIODE	FOKUS I PERIODE	TEKNISK FOKUS UGE	TESTUGER	OW
42	Grundtræning	Teknisk udvikling / grundlæggende træning	Vejtrækningsteknik		
43	Grundtræning	Teknisk udvikling / grundlæggende træning	Vejtrækningsteknik		
44	Grundtræning	Teknisk udvikling / grundlæggende træning	Kropsposition		
45	Grundtræning	Teknisk udvikling / grundlæggende træning	Kropsposition		
46	Grundtræning	Teknisk udvikling / grundlæggende træning	Rotation/balance		
47	Grundtræning	Teknisk udvikling / grundlæggende træning	Rotation/balance		
48	Grundtræning	Teknisk udvikling / grundlæggende træning	Isæt til catch (entry+extension)		
49	Grundtræning	Teknisk udvikling / grundlæggende træning	Isæt til catch (entry+extension)		
50	Grundtræning	Teknisk udvikling / grundlæggende træning	Catch	400 eller 800m	
51	Grundtræning	Teknisk udvikling / grundlæggende træning	Catch		
52	Grundtræning	Teknisk udvikling / grundlæggende træning	Catch til afslutning		
53	Grundtræning	Teknisk udvikling / grundlæggende træning	Catch til afslutning		
01	Grundtræning	Teknisk udvikling / grundlæggende træning	Afslutning		
02	Grundtræning	Teknisk udvikling / grundlæggende træning	Afslutning		
03	Grundtræning	Teknisk udvikling / grundlæggende træning	Benspark/timing		
04	Grundtræning	Teknisk udvikling / grundlæggende træning	Benspark/timing	400 eller 800m	
05	Grundtræning	Teknisk udvikling / grundlæggende træning	Vejtrækningsteknik		
06	Grundtræning	Teknisk udvikling / grundlæggende træning	Kropsposition		
07	Grundtræning	Teknisk udvikling / grundlæggende træning	Rotation/balance		
08	Grundtræning	Teknisk udvikling / grundlæggende træning	Isæt til catch (entry+extension)		
09	Grundtræning	Teknisk udvikling / grundlæggende træning	Catch		
10	Grundtræning	Teknisk udvikling / grundlæggende træning	Catch til afslutning	400 eller 800m	
11	Grundtræning	Teknisk udvikling / grundlæggende træning	Afslutning		
12	Grundtræning	Teknisk udvikling / grundlæggende træning	Benspark/timing		
13	Specifik træning	Mindre teknik – mere konk. specificitet	Vejtrækningsteknik + OW skills		
14	Specifik træning	Mindre teknik – mere konk. specificitet	Vejtrækningsteknik + OW skills		
15	Specifik træning	Mindre teknik – mere konk. specificitet	Kropsposition + OW skills		
16	Specifik træning	Mindre teknik – mere konk. specificitet	Kropsposition + OW skills	400 eller 800m	
17	Specifik træning	Mindre teknik – mere konk. specificitet	Rotation/balance + OW skills		X
18	Specifik træning	Mindre teknik – mere konk. specificitet	Rotation/balance + OW skills		X
19	Specifik træning	Mindre teknik – mere konk. specificitet	Isæt til catch (entry+extension) + OW skills		X
20	Specifik træning	Mindre teknik – mere konk. specificitet	Isæt til catch (entry+extension) + OW skills		X
21	Specifik træning	Mindre teknik – mere konk. specificitet	Catch + OW skills		X
22	Specifik træning	Mindre teknik – mere konk. specificitet	Catch + OW skills	400 eller 800m	X
23	Specifik træning	Mindre teknik – mere konk. specificitet	Catch til afslutning + OW skills		X
24	Specifik træning	Mindre teknik – mere konk. specificitet	Catch til afslutning + OW skills		X
25	Specifik træning	Mindre teknik – mere konk. specificitet	Afslutning + OW skills		X
26	Specifik træning	Mindre teknik – mere konk. specificitet	Afslutning + OW skills		X
27	Specifik træning	Mindre teknik – mere konk. specificitet	Benspark/timing + OW skills		X
28	Specifik træning	Mindre teknik – mere konk. specificitet	Benspark/timing + OW skills	400 eller 800m	X
29	Specifik træning	Mindre teknik – mere konk. specificitet	Vejtrækningsteknik + OW skills		X

30	Specifik træning	Mindre teknik – mere konk. specificitet	Kropsposition + OW skills	X	
31	Specifik træning	Mindre teknik – mere konk. specificitet	Rotation/balance + OW skills	X	
32	Specifik træning	Mindre teknik – mere konk. specificitet	Isæt til catch (entry+extension) + OW skills	X	
33	Specifik træning	Mindre teknik – mere konk. specificitet	Catch + OW skills	X	
34	Specifik træning	Mindre teknik – mere konk. specificitet	Catch til afslutning + OW skills	400 eller 800m	X
33	Specifik træning	Mindre teknik – mere konk. specificitet	Afslutning + OW skills	X	
34	Specifik træning	Mindre teknik – mere konk. specificitet	Benspark/timing + OW skills	X	
35	Specifik træning	Mindre teknik – mere konk. specificitet	Rotation/balance + OW skills	X	
36	Specifik træning	Mindre teknik – mere konk. specificitet	Isæt til catch (entry+extension) + OW skills	X	
37	Specifik træning	Mindre teknik – mere konk. specificitet	Catch + OW skills	X	
38	Specifik træning	Mindre teknik – mere konk. specificitet	Catch til afslutning + OW skills	400 eller 800m	X
39	Specifik træning	Mindre teknik – mere konk. specificitet	Afslutning + OW skills	X	
40	Specifik træning	Mindre teknik – mere konk. specificitet	Vejtrækningsteknik + OW skills		
41	Specifik træning	Mindre teknik – mere konk. specificitet	Kropsposition + OW skills		