

– tävla och träna (13-15 år)

Verksamhet för barn i åldern 13-15 år, i detta stadium tränas simmarens uthållighet "motor" för en förbättra anaeroba tröskeln. För att säkerhetsställa ligger fokus på 400 medley. Styrketräning med vikter introduceras. Kostens betydelse för prestation, mentala målbilder och målsättningar och återhämtning är en naturlig del av träningsprocessen. Simmaren har valt att utöva tävlingssimning som sin primära idrott.

Förkunskaper:

Simmaren har tävlat enligt klubbens tävlingskalender och uppnått tekniska färdigheter, snabbhet och uthållighet i alla fyra simsätten. Tävlat i alla simsätt 200 distanser och 400fr. Pokal 3. Simmaren klarar träningsserierna i föregående stadium och haft en träningsmängd på minst 300 träningstimmar/år i simverksamheten.

Träning:

Här tränar simmaren ca 8 -12½tim/veckan. Bibehållen rörlighet, utvecklad landträning och styrketräning med vikter introduceras. Explosiv styrka och plyometriskträning för hela kroppen (medicinbollar). Simmaren tränar med relativt hög puls under längre perioder. Bibehållen teknik i alla simsätten. Utveckla förståelse för olika träningsintensiteter och träningsmetoder påverkar prestationen. Kostens betydelse för prestation, mentala målbilder och målsättningar och återhämtning är en naturlig del av träningsprocessen.

Delmål: Föra simdagbok och reflektera över träningen/tävling. Kunna ta puls, introduktion av pulsträning och arbeta med starttider, farter.

Slutmål: 20 x 100 fr st. 1.20 20x100 med st 1.30. Minst 800 träningstimmar/år.

Läger:

Närvara på de läger som erbjuds dock minst 1 läger/år

Tävling:

Simmaren utövar tävlingssimning som sin primäridrott och tävlar enligt klubbens tävlingskalender.

Delmål: Behärska alla tävlingsdistanser. Deltagit på UGP, Sum-Sim. Bekanta sig med tävlingsanalyser.

Slutmål: Sum-Sim riks/JSM

Utrustning:

Föreningsbadmössa, simglasögon, simfenor, platta, dolme, teknikpaddlar, handpaddlar (strokemaker), snorkel, simdräkter, dragsters och vattenflaska.

Uppflyttning:

Sker kontinuerligt i samråd mellan tränarna och simmaren samt i mån av plats och utveckling (90% träning- tävlingsintresse och simteknik) till annan grupp. Det är viktigt att simmaren tycker det är roligt med simning.