



## SUM-SIM

Ett skifte i fokus sker från undervisning till arbete med att befästa den effektiva tekniken under gradvis längre arbetstider och under ökad intensitet. Betona balansen mellan teknisk och fysiologisk kapacitetutveckling. Utveckla färdigheterna i alla simsätten. Träna 6-8 gånger i veckan. Bygga upp långtidsuthålligheten i tekniken med gradvist ökande metertal. De färdigheter som utvecklats i Simiaden-gruppen måste vidareutvecklas och får inte förloras när träningsmängden ökar. Detta gäller även för motivation och drive. Även om simmarna uppvisar stor talang för vissa grenar måste bredden i utvecklingen vidmakthållas och den långsiktiga utvecklingen ligga i fokus. Tränarna måste vara kreativa och göra upplevelsen av den stegrade träningsmängden kul och njutbar!

### **Kvalifikationskrav:**

ha intresse och rätt inställning till att bli "sumsimmare" samt prova på/behärska 200 medley och 400/800/1500 frisim.

### **Förväntningar på dig:**

du skall vara på plats 15 minuter innan utsatt tid och värma upp  
att ha utrustningen framme och vara förberedd på utsatt tid  
att följa tränarens instruktioner och alltid uppträda väl  
att fullfölja de träningsserier som ingår i passen samt återställa utrustningen  
minst 80% närvaro, 100% koncentration på stora delar av träningspassen  
att ställa upp för klubben på för klubben viktiga tävlingar

### **Träningsinriktning:**

Kondition, teknik, snabbhet, motivation att stanna i ESS.

Utgår från allmänna och övergår till specifika kunskaper och erfarenheter. Brett orienterande. Pröva olika träningsformer och metoder.

Minst 25000m/v; minst 5000m ben/v; minst 2 landträningar/v. Fartpass 5-6 gånger per månad, tidtagning på Sumsim-distanser. Teknikövningar vid varje träningsstillfälle.

Serier att behärska: 20x100 frisim; 5x200 medley t ex. Utveckla bensim i alla fyra simsätten, maximera antalet träningsveckor per år. Formtoppa för att mäta resultat så sent som möjligt i varje säsong.

Utföra en mängd olika övningar för att utveckla vattenkänsla och klara av att bygga in dessa i uppvärmningen vid träning och tävling. Påbörja stretching samt uthållighets- och styrkegymnastik för att nå maximal omfattning vid 18-20 års ålder. (individuellt!). Beskriva och demonstrera rörelsemönster för de fyra simsätten, vändningar och starter för sina kompisar.

### **Tävlingsmålsättning:**

Att kvala till Sumsim (region- och/eller riksfinal), förbättra personliga rekord årligen. Tävla i 800/1500 frisim med avtalad taktik vad det gäller tidsindelning.

### **Uppflyttningskrav:**

Att ha intresse samt rätt inställning och arbetsvana för att satsa helhjärtat på simning för att kunna kvalificera sig till nationella mästerskaps- och större inbjudningstävlingar.