

42	Grundtræning	Lav intensitet/teknik/sprint/overspeed	Vejtrækningsteknik		
43	Grundtræning	Lav intensitet/teknik/sprint/overspeed	Vejtrækningsteknik		
44	Grundtræning	Lav intensitet/teknik/sprint/overspeed	Kropsposition		
45	Grundtræning	Lav intensitet/teknik/sprint/overspeed	Kropsposition	400 eller 800m	
46	Grundtræning	Lav intensitet/teknik/sprint/overspeed	Rotation/balance		
47	Grundtræning	Lav intensitet/teknik/sprint/overspeed	Rotation/balance		
48	Grundtræning	Lav intensitet/teknik/sprint/overspeed	Isæt til catch (entry+extension)		
49	Grundtræning	Lav intensitet/teknik/sprint/overspeed	Isæt til catch (entry+extension)		
50	Grundtræning	Lav intensitet/teknik/sprint/overspeed	Catch		
51	Grundtræning	Lav intensitet/teknik/sprint/overspeed	Catch	400 eller 800m	
52	Grundtræning	Lav intensitet/teknik/sprint/overspeed	Catch til afslutning		
53	Grundtræning	Lav intensitet/teknik/sprint/overspeed	Catch til afslutning		
01	Grundtræning	Lav intensitet/teknik/sprint/overspeed	Afslutning		
02	Grundtræning	Lav intensitet/teknik/sprint/overspeed	Afslutning		
03	Grundtræning	Lav intensitet/teknik/sprint/overspeed	Benspark/timing		
04	Grundtræning	Lav intensitet/teknik/sprint/overspeed	Benspark/timing	400 eller 800m	
05	Grundtræning	Lav intensitet/teknik/sprint/overspeed	Vejtrækningsteknik		
06	Grundtræning	Lav intensitet/teknik/sprint/overspeed	Kropsposition		
07	Grundtræning	Lav intensitet/teknik/sprint/overspeed	Rotation/balance		
08	Grundtræning	Lav intensitet/teknik/sprint/overspeed	Isæt til catch (entry+extension)		
09	Grundtræning	Lav intensitet/teknik/sprint/overspeed	Catch		
10	Grundtræning	Lav intensitet/teknik/sprint/overspeed	Catch til afslutning	400 eller 800m	
11	Grundtræning	Lav intensitet/teknik/sprint/overspeed	Afslutning		
12	Grundtræning	Lav intensitet/teknik/sprint/overspeed	Benspark/timing		
13	Specifik træning	Mindre teknik – mere konk. specificitet	OW orientering(+OW skills)		
14	Specifik træning	Mindre teknik – mere konk. specificitet	OW orientering(+OW skills)		
15	Specifik træning	Mindre teknik – mere konk. specificitet	Armtagsfrekvens(+OW skills)		
16	Specifik træning	Mindre teknik – mere konk. specificitet	Armtagsfrekvens(+OW skills)	400 eller 800m	
17	Specifik træning	Mindre teknik – mere konk. specificitet	OW orientering(+OW skills)		
18	Specifik træning	Mindre teknik – mere konk. specificitet	OW orientering(+OW skills)		
19	Specifik træning	Mindre teknik – mere konk. specificitet	Armtagsfrekvens(+OW skills)		
20	Specifik træning	Mindre teknik – mere konk. specificitet	Armtagsfrekvens(+OW skills)		
21	Specifik træning	Mindre teknik – mere konk. specificitet	OW orientering(+OW skills)		
22	Specifik træning	Mindre teknik – mere konk. specificitet	OW orientering(+OW skills)		
23	Specifik træning	Mindre teknik – mere konk. specificitet	Armtagsfrekvens(+OW skills)		

24	Specifik træning	Mindre teknik – mere konk. specificitet	Armtagsfrekvens(+OW skills)	400 eller 800m	
25	Specifik træning	Mindre teknik – mere konk. specificitet	OW orientering(+OW skills)		
26	Specifik træning	Mindre teknik – mere konk. specificitet	OW orientering(+OW skills)		
27	Specifik træning	Mindre teknik – mere konk. specificitet	OW orientering(+OW skills)		
28	Specifik træning	Mindre teknik – mere konk. specificitet	OW orientering(+OW skills)		
29	Specifik træning	Mindre teknik – mere konk. specificitet	Armtagsfrekvens(+OW skills)		
30	Specifik træning	Mindre teknik – mere konk. specificitet	Armtagsfrekvens(+OW skills)		
31	Specifik træning	Mindre teknik – mere konk. specificitet	OW orientering(+OW skills)		
32	Specifik træning	Mindre teknik – mere konk. specificitet	OW orientering(+OW skills)		
33	Specifik træning	Mindre teknik – mere konk. specificitet	OW orientering(+OW skills)		
34	Specifik træning	Mindre teknik – mere konk. specificitet	OW orientering(+OW skills)		
35	Specifik træning	Mindre teknik – mere konk. specificitet	Armtagsfrekvens(+OW skills)		
36	Specifik træning	Mindre teknik – mere konk. specificitet	Armtagsfrekvens(+OW skills)	400 eller 800m	
37	Specifik træning	Mindre teknik – mere konk. specificitet	OW orientering(+OW skills)		
38	Specifik træning	Mindre teknik – mere konk. specificitet	OW orientering(+OW skills)		
39	Specifik træning	Mindre teknik – mere konk. specificitet	Armtagsfrekvens(+OW skills)		
40	Specifik træning	Mindre teknik – mere konk. specificitet	Armtagsfrekvens(+OW skills)		
41	Specifik træning	Mindre teknik – mere konk. specificitet	OW orientering(+OW skills)		

Sæsonplan 2020-2021

Eksempler: 5-10x200m p.10-45s, 5-10x400 p.30-60s, 1-4x600m p.30-90s, 1-3x1000m p.60-120s, 1-3x1500m p.60-180s, pace typisk omkring (1/2-hel IM).

OBS: I testuger afvikles test torsdag og lørdag

Specifik træning betyder et skift i træningen til et højere grad af fokus på intervaller og konditionstræning ift. Tekniktræning (især gruppe 1+2).

Typiske intervaller til specifik træning for kortdistance er: Alt imellem 50-400m intervaller med høj intensitet (B16-20, 90-100%HRmax) med pause tid ca. svarende til arbejdstiden eller mindre(1-1, dog typisk ikke mindre pausetid end halvdelen af arbejdstiden da intensitet skal holdes høj).

Eksempler: 3-6x400m p.2-4min, 5-15x100m p.30-60s, 5-15x200 p.1-2min, 4-8x300m p.1:30-3:00, der svømmes typisk hurtigst muligt under intervaller.

Typiske intervaller til specifik træning for langdistance alt imellem 200-1500m intervaller med moderat intensitet (B14-17, 80-90%HRmax) med pause tid ca. svarende til halvdelen arbejdstiden eller mindre(1-0,5, dog typisk relativ kort pause mellem intervaller da intensitet ikke er så høj)