

| Uge |                       | Primær intensitet                      | Sekundær fokus                    | Test/stævne    | OW |
|-----|-----------------------|----------------------------------------|-----------------------------------|----------------|----|
| 02  | Grundtræning          | Lav intensitet/teknik/sprint/overspeed | Kropsposition                     |                |    |
| 03  | Grundtræning          | Lav intensitet/teknik/sprint/overspeed | Kropsposition                     |                |    |
| 04  | Grundtræning          | Lav intensitet/teknik/sprint/overspeed | Rotation/balance                  |                |    |
| 05  | Grundtræning          | Lav intensitet/teknik/sprint/overspeed | Rotation/balance                  | 400 eller 800m |    |
| 06  | Grundtræning          | Lav intensitet/teknik/sprint/overspeed | Vejtrækning                       |                |    |
| 07  | Grundtræning          | Lav intensitet/teknik/sprint/overspeed | Vejtrækning                       |                |    |
| 08  | Grundtræning          | Lav intensitet/teknik/sprint/overspeed | Bilateral vejtrækning             |                |    |
| 09  | Grundtræning          | Lav intensitet/teknik/sprint/overspeed | Isæt til catch                    |                |    |
| 10  | Grundtræning          | Lav intensitet/teknik/sprint/overspeed | Catch                             |                |    |
| 11  | Grundtræning          | Lav intensitet/teknik/sprint/overspeed | Catch                             | 400 eller 800m |    |
| 12  | Grundtræning          | Lav intensitet/teknik/sprint/overspeed | Catch til afslutning              |                |    |
| 13  | Grundtræning          | Lav intensitet/teknik/sprint/overspeed | Catch til afslutning              |                |    |
| 14  | Grundtræning          | Lav intensitet/teknik/sprint/overspeed | Afslutning                        |                |    |
| 15  | Grundtræning          | Lav intensitet/teknik/sprint/overspeed | Afslutning                        |                |    |
| 16  | Specifik træning Kort | Korte intervaller (50m-400m hårdt)     | OW orientering(+OW skills)        |                |    |
| 17  | Specifik træning Kort | Korte intervaller (50m-400m hårdt)     | OW orientering(+OW skills)        | 400 eller 800m |    |
| 18  | Specifik træning Kort | Korte intervaller (50m-400m hårdt)     | OW orientering (+OW starter)      |                | x  |
| 19  | Specifik træning Kort | Korte intervaller (50m-400m hårdt)     | OW orientering(+OW starter)       |                | x  |
| 20  | Specifik træning Kort | Korte intervaller (50m-400m hårdt)     | Armtagsfrekvens(+OW skills)       |                | x  |
| 21  | Specifik træning Lang | Lange intervaller (200m-1500m)         | Armtagsfrekvens(+OW skills)       |                | x  |
| 22  | Specifik træning Lang | Lange intervaller (200m-1500m)         | Bilateral vejtrækning(+OW skills) |                | x  |
| 23  | Specifik træning Lang | Lange intervaller (200m-1500m)         | OW orientering(+OW skills)        | 400 eller 800m | x  |
| 24  | Specifik træning Lang | Lange intervaller (200m-1500m)         | OW orientering(+OW skills)        |                | x  |
| 25  | Specifik træning Lang | Lange intervaller (200m-1500m)         | Armtagsfrekvens(+OW skills)       |                | x  |
| 26  | Specifik træning Kort | Korte intervaller (50m-400m hårdt)     | Armtagsfrekvens(+OW skills)       |                | x  |
| 27  | Specifik træning Kort | Korte intervaller (50m-400m hårdt)     | Vejtrækning(+OW skills)           |                | x  |
| 28  | Specifik træning Kort | Korte intervaller (50m-400m hårdt)     | Vejtrækning(+OW skills)           |                | x  |
| 29  | Specifik træning Kort | Korte intervaller (50m-400m hårdt)     | OW orientering(+OW skills)        | 400 eller 800m | x  |
| 30  | Specifik træning Lang | Lange intervaller (200m-1500m)         | OW orientering(+OW skills)        |                | x  |
| 31  | Specifik træning Lang | Lange intervaller (200m-1500m)         | Armtagsfrekvens(+OW skills)       |                | x  |
| 32  | Specifik træning Lang | Lange intervaller (200m-1500m)         | Armtagsfrekvens(+OW skills)       |                | x  |
| 33  | Specifik træning Lang | Lange intervaller (200m-1500m)         | Armtagsfrekvens(+OW skills)       |                | x  |
| 34  | Specifik træning Lang | Lange intervaller (200m-1500m)         | Armtagsfrekvens(+OW skills)       |                | x  |
| 35  | Specifik træning Lang | Lange intervaller (200m-1500m)         | Armtagsfrekvens(+OW skills)       |                | x  |

## Sæsonplan 2020

*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, fredag 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 kort 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 lang er: 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)