



Aalborg Triathlon Klub

Svømmetræning i Aalborg Triathlon Klub



Aalborg Triathlon Klub

Denne side har til formål at informere medlemmer af Aalborg Triathlon Klub om hvordan svømmetræningen i klubben afvikles.

Almen information om svømmetræning

Det forventes af medlemmerne at hvis de ønsker at deltage i klubbens svømmetræning at de møder til tiden og har læst denne instruks.

Inden svømmetræningen begynder, lægges banetovene i vandet og træneren gennemgår dagens program. Når instruksen er givet taler man sammen på de enkelte baner og aftaler hvordan de enkelte serier skal svømmes. Her tænkes der på anvendelse af hjælpemidler, hvem der svømmer forrest eller hvis der er nogen som skal stoppe før tid. Hvis man går før tid underretter man selvfølgelig træneren som også fungerer som livredder. Træneren informeres selvfølgelig også hvis man har sukkersyge eller lider af andet som kan have indflydelse på træningen.

Hvis man er uheldig at komme for sent, finder man en bane hvor niveauet passer og hvor der er plads, og så starter man der hvor de andre er nået til. Dette gælder svømmere på alle niveauer!

Når man svømmer på bane, svømmer man ligesom man kører bil, i højre side. Når man når enden af bassinet, svømmer man over i venstre side, vender og fortsætter i højre side tilbage. Husk at "afsæt" som er den mørke streg i midten af banekanten altid skal være fri! Hvis man skal læse program eller tage hjælpemidler af/på forgår dette i siden af banen således at dem man svømmer med kan nå ind til kanten. Som udgangspunkt starter svømmerne med 5 sekunders mellemrum således at man ikke ligger og svømmer lige bagved hinanden. Dette er især nødvendigt når der tages tid eller hvis der er stort fremmøde.

Med mindre andet er aftalt med træneren eller med de andre på banen tager den sidste på banen banetovet op efter endt træning.

Det er ikke muligt at få tilsendt svømmeprogrammer på mail, hvis man ikke kan deltage i klubbens træning.

Hvis man er usikker på hvordan svømmetræningen forløber eller har generelle spørgsmål til triathlon er man selvfølgelig velkommen til at spørge træneren.

Intensiteter

I modsætning til løb og cykling træner man i svømning ikke efter Borg-skalaen. Her træner vi efter dette skema:

Betegnelse	Træningsform	Puls	Energibeskriv.	Programbeskriv.
A1	Opvarmning – Afsvømning - Restitution	120-140	Let aerob	Løs
A2	Øge fedtforbrænding, udholdenhed	140-160	Aerob	Let
EN1	Aerob kapacitet, udholdenhed	160-175	Hård Aerob	Jævn
EN2	Øge VO2-max – Iltoptagelse	175-190	VO2-max(Iltoptag.)	Hård
SP	Muskelstyrke	160-170	Sprint	Sprint/Styrke



Aalborg Triathlon Klub

Svømmetræning i Aalborg Triathlon Klub



Aalborg Triathlon Klub

Programopbygning

Der udarbejdes 3 programmer til hver af klubbens 4 ugentlige svømmetræninger (A, B og C). De 3 programmer er af forskellig længde og teknikøvelserne kan variere i sværhedsgrad. Hvis man er ny i klubben tager man en samtale med en svømmetræner om hvor det fornuftigt man starter. Som udgangspunkt er programmerne opbygget som en pyramide, hvor intensiteten er højest i midten af programmet (hovedserien). Det er vigtigt for svømmere af alle niveauer at overholde intensiteterne for at få mest ud af svømmetræningen. Al svømmetræning i klubben henvender sig til triathlon, hvor man svømmer crawl. Derfor omhandler teknikkdelen kun crawløvelser. De tre andre stilarter kan forekomme i svømmeprogrammerne, men de anvendes sjældent og kun til variation af svømningen.

Hovedparten af programmerne som udarbejdes til klubbens svømmetræninger har følgende struktur:

Opvarmning

Lav intensitet – Det anbefales at supplere opvarmningen på land med sving- og elastikøvelser
300 – 1000 meter (A1-A2)

Teknik

Køres som bloktræning med indsatsområder så som: trækket og rotation osv. I 1-2 ugers varighed
500 – 1200 meter A1-A2

Mellemserie

Forberedelse til hovedserien, forøgelse i intensitet
600 – 1000 meter (A1-EN1)

Hovedserie

Serien med den højeste intensitet i hele passet
400 – 2000 meter A1-EN2)

Afsvømningsserie

Den sidste mængde i træningspasset, lavere intensitet end hovedserien
300 – 800 meter A1-A2

Afsvømning

Løsne op i musklerne
100 – 200 meter (A1)

Denne struktur kan variere en smule afhængig af tidspunktet på sæsonen.

/Svømmetrænerne