



Vecka	Teknik	Övrigt
3	Flyta – vattenläge - balans	
4	Teknikövningar	
5	Starter	
6	Vändningar	
7	Tränarens val	Malsjö cup
8	Koordination	
9	Undervattenssim	
10	Reaktion	Utmanaren
11	Tävlingsteknik	
12	Medley	
13	Tränarens val	Utmanaren
14	Lag - växlingar	
15	Fjäril	
16	Ryggsim	Moelven Cup
17	Bröstsims	Utmanaren
18	Frisim	Vårsimiaden försök
19	Tränarens val	
20	Streamline	
21	Flyta – vattenläge - balans	
22	Teknikövningar	
23	Koordination	
24	Starter/Vändningar/Lagkapp	
25	Reaktion	
26	Tävlingsteknik	Sommarsim



Blå vecka:

Träna på fart 2. Vi simmar lugnt och tänker mycket på tekniken.

Grön vecka:

Träna på att hitta sin fart 3. Försöker behålla tekniken även när man blir trött. Försök att hålla en jämn fart – fart 3 orkar man hålla en längre stund.

Gul vecka:

Träna på fart 5. Fart 5 är simmarens max-fart och även den farten man sedan ska komma upp till på tävling. Även här spelar tekniken stor roll – viktigt att inte tappa teknik vid högre farter och på tävling.

