

Träningsgrupperna

Ledarledd simträning i grupp. Målet är förbättrad teknik, styrka, snabbhet och ha roligt. Det finns minst två olika nivåer i varje grupp. Simpassens meterantal beror på tid och typ av program ca. 1200-5000m . Simning är roligt i grupp!

Dag	Tid	Bassänglängd	Inriktning av passet
Måndag	06:30-07:45	50m bassäng	Längre simning/allmänt program
Måndag	08:30-09:30	25m bassäng	Allmänt program
Måndag	19:00-20:00	25m bassäng	Allmänt program
Måndag	20:00-21:00	25m bassäng	Allmänt program
Tisdag	18:00-18:45	25m bassäng	Teknik, kortare intervaller
Tisdag	19:00-20:15	50m bassäng	Distansprogram
Onsdag	18:00-19:00	25m bassäng	Allmänt program
Onsdag	19:15-20:30	25m bassäng	Längre simning
Torsdag	06:30-07:45	50m bassäng	Längre simning/allmänt program
Torsdag	08:30-09:30	25m bassäng	Allmänt program
Torsdag	19:00-19:45	25m bassäng	Teknik, kortare intervaller
Torsdag	20:00-20:55	25m bassäng	Allmänt program
Lördag	08:00-09:15	25m bassäng	Allmänt program
Söndag	17:15-18:00	25m bassäng	Teknik, kortare intervaller

- Teknik, kortare intervaller – Behöver träna teknik och inte simma så långt
- Allmänt program – Ca. 1 tim allsidig simträning.
- Distansprogram – Längre tid och längre distanser
- Längre simning – för dig som simmat i mastersgrupp eller simmar ofta 3 ggr /v

