



Kristine Johansen

Ungdomsutvikler på Hamar

Treningsopplegg

-Trener to grupper:

- 8 -> 14 år, trener 2-4 ganger i uka

-13 ->16 år, trener 6-7 ganger i uka

Oppbygging av en sesong

Ut i fra hva svømmerne gjorde i fjorårssesongen:

- fastsette antall treninger
- fastsette mengde
 - på denne måten kan svømmerne følge med selv

Svømmerne bør føre treningsdagbok for å kunne vite hva de har svømt.

Dette er også grunnlaget til hvilken økning de skal ha neste sesong.

Økning hvert år

- Hovedregel: øke med en trening i året til de har mellom 9 og 11 treninger, (ca 15%).
- Det er ikke hovedsaklig antall meter som er viktig, men innholdet i treningen.
- Mengden er med på å sikre at man får gjort et minimum av arbeid i riktig alder.
- Antall meter i uka er rammen for sesongen.

Planlagt mengde i meter

Tilvenningsperiode - i1 2005

- Uke 1: 30.000m Samling Ankern
- Uke 2: 26.000m Kretsmønstring + ekstra tr. lør
- Uke 3: 40.000m
- Uke 4: 30.000m Skagerak Swim
- Uke 5: 40.000m Utviklings samling
- Uke 6: 25.000m

Ressursperiode - i1 + styrke

- Uke 7: 25.000m
- Uke 8: 70.000m Vinterferie
- Uke 9: 25.000m Øvre Eiker Cup
- Uke 10: 25.000m

Konkurransesforberedende periode / Konk.periode - i1 /i5/ i8

- Uke 11: 40.000m
- Uke 12: 60.000m Påsketrening (3 dag 6 tr à 10.000m)
- Uke 13: 45.000m
- Uke 14: 20.000m ÅM!!
- Uke 15: 30.000m

Tilvenningsperiode - i1

- Uke 16: 25.000m
- Uke 17: 25.000m
- Uke 18: 28.000m
- Uke 19: 28.000m

Ressursperiode - i1 / i2 / i3

- Uke 20: 40.000m Utviklingssamling m/KM
- Uke 21: 25.000m Speedo Cup
- Uke 22: 50.000m
- Uke 23: 25.000m Mjøssvøm

Konkurranseforberevende periode/ Konkurransperiode - i1 /i5/ i8

- Uke 24: 20.000m
- Uke 25: 50.000m Leir i Ankern
- Uke 26: 50.000m Leir i Ankern
- Uke 27: 15.000m NM i Ankern
 - Dette blir i snitt 32.600 meter i uka

Aktiv avkoblings periode

- Uke 28: FRI
- Uke 29: FRI
- Uke 30: FRI

Ny sesong:

Tilvenningsperiode - i1

- Uke 31: 10/15.000m 2-3 svøm
- Uke 32: 15/20.000m Oppstartsleir i Ankern

"Breakpoint volume"

Denne malen prøver jeg å følge når det gjelder hvor mange meter de bør svømme for å komme opp til "break piont volume" før de går i 3. gym. Helst mellom 2.100-2.500km pr år.

- 3. gym 2.500km i året, 46-48 ukers tr = 52/55.000m i gj.snitt i uka
- 2. gym - 15 % = 46.000m / 2.200km
- 1. gym - 15 % = 40.000m / 1.920km
- **10. klasse - 15 % = 33.000m / 1.500km**
- **9. klasse - 15 % = 28.400m / 1.360km**
- 8. klasse - 15 % = 24.100m / 1.150km
- 7. klasse - 15 % (2-3 treningsår) = 20.500m / 984km

Vi lå i forrige sesong på et 9-10 klasse nivå, ES(92) = 1.700km

Eksakt antall meter

| UKE | ELIN | KARRO | EIRIK |
|-----------------------|---------------|---------------|---------------|
| Uke 1 | 35000 | 44500 | 25000 |
| Uke 2 | 30500 | 45300 | 21500 |
| Uke 3 | 40500 | 54300 | 27000 |
| Uke 4 | 33000 | 45500 | 34500 |
| Sum Jan | 139000 | 189600 | 108000 |
| Uke 5 | 42000 | 33500 | 6300 |
| Uke 6 | 34000 | 48500 | 10300 |
| Uke 7 | 46000 | 57800 | 37500 |
| Uke 8 | 41500 | 57600 | 20000 |
| Sum Febr | 163500 | 197400 | 74100 |
| sum jan - feb | 302500 | 387000 | 182100 |
| Uke 9 | 23000 | 30800 | 25800 |
| Uke 10 | 35000 | 27700 | 30500 |
| Uke 11 | 40000 | 50900 | 19200 |
| Uke 12 | 60000 | 60000 | 21000 |
| Uke 13 | 45000 | 38000 | 28000 |
| Sum Mars | 203000 | 207400 | 124500 |
| sum jan - mars | 505500 | 594400 | 306600 |
| Uke 14 | 22000 | | 26500 |
| Uke 15 | 29350 | 38500 | 24000 |

| | | | |
|------------------------|---------------|----------------|---------------|
| Uke 16 | 19300 | 48500 | 25200 |
| Uke 17 | 37000 | 42800 | 19500 |
| Sum April | 107650 | 129800 | 95200 |
| sum jan - april | 613150 | 724200 | 401800 |
| Uke 18 | 34100 | 40000 | 28500 |
| Uke 19 | 44200 | 53900 | 25600 |
| Uke 20 | 39000 | 43100 | 36500 |
| Uke 21 | 27500 | 45100 | 25000 |
| Sum Mai | 144800 | 139000 | 115600 |
| sum jan - mai | 757950 | 863200 | 517400 |
| Uke 22 | 37000 | 57400 | 20000 |
| Uke 23 | 33600 | 59700 | 20000 |
| Uke 24 | 27000 | 46300 | 20000 |
| Uke 25 | 60600 | 50000 | 43600 |
| Uke 26 | 46500 | 50000 | 37500 |
| Sum Juni | 204700 | 163400 | 141100 |
| sum jan - juni | 962650 | 1026600 | 658500 |
| Uke 27 | 28500 | 45000 | 26500 |
| Sum Juli | 28500 | | 26500 |
| Sum vår 05 | 991150 | 1071600 | 685000 |

Eksempel på program

En periode (ca. 6mnd) brukte vi to treninger hver uke på å bygge opp svømmeartene, svømme diverse drills samt fokus på vendinger og stup. Annenhver terning fokuserte vi på crawl og rygg, neste trening bryst og fly.

Uke 4 / 2005 - (TILVENNINGSPERIODE)

Torsdag 22.01

| | |
|---|------------|
| 30 min ÅM innsv. + 8x50 supersprint + 100 bim | 1600 |
| ■ 8x50 im @60 perfekte vendinger m/ max fart | 400 |
| ■ 500 cr i1 + 10x50 cr 1-2 i2-i3 @40 | |
| 400 im i1 + 8x50 im 1-2 i2-i3 @60 | |
| 300 eg i1 + 6x50 eg 1-2 i2-i3 @60 | |
| 200 im i1 + 4x50 im 1-4 i1-i4 @60 | |
| 100 fly i1 + 2x50 fly 1-2, i4- i5 @60 | 3000 |
| ■ 8x100 bein i2 | 800 |
| ■ 4x25 stafett | 100 |
| ■ 200 ut | <u>200</u> |
| 6000 meter | |

Uke 8 / 2005 – (RESSURSPERIODE)

Torsdag 24 februar

| | |
|----------------------------------|------------|
| ■ 800 cr 800 im m/ zoomers | 1600 |
| ■ 1200 cr i1 + 4x100 i4 @ 2.00 | 1600 |
| ■ 800 + 700 i1 + 4x50 i4 @ 60 | 1700 |
| ■ 2 x 400 i1+ 4x50 i4 m/zoom @60 | 800 |
| ■ 800 cr/ry | 800 |
| ■ 4x25 im i4 @ 30 | 100 |
| ■ 2x50 + 100 utsvømming | <u>200</u> |
| | 7000 meter |

Uke 15 / 2005 – ((konk.forbr) / KONKURRANSEPERIODE)

Tirsdag 12 april (uka etter ÅM)

| | |
|---|------------|
| ■ Innsv: 600 m strikk (400cr + 200 ry) 400 im, 8x50 supersprint, 100 bIM) | 1500 |
| ■ 4x(200 im /100 fly / 200 ry/ 300 cr / 200 valg, kontinuerlig) | 4000 |
| ■ 16x25 @30 annenhver i4/i7 | 400 |
| ■ 300 ut | <u>300</u> |
| | 6200 meter |

Resultater 2005

Eirik Ravanan vant ÅM i eldste kasse g-89, var nr 9 i 2004. Driver også aktivt med både orientering og friidrett.

Elin Slaatmo gjorde 18.39 på 1500 fri i Langbane NM sommeren 2005, dette var hennes første NM. Hun ble nr.5 på junior og nr 7 på sammenlagt senior. Hun kom med dette inn på Alltime Lista, plass nr.21

Gruppen har som helhet gjort enorme framskritt. De som er mest interessert har gjort et utrolig bra arbeid siden de begynte å satse. Ikke bare når det gjelder svømt mengde, men også den generelle interessen for idretten og pågangsmotet de har vist. De har helt klart vært med på å dra opp gruppa til et høyere nivå – dette er en motivasjonsfaktor for både meg som trener og de andre svømmerne i gruppa! Jeg er så heldig at jeg har Øyvind Røsland på kanten sammen med meg så når min kompetanse kommer til kort er ikke hjelpen langt unna.