

Eksempel på 3 ukers plan for ungdom/junior som vanligvis trener 5-6 svømmeøkter pr uke

Uke 1:

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Basis: 30 min. Aktiv bevegelse, skulder stabilitet.	Alternativ trening, 30 min jogging, innlagt 4x10 sek stigningsløp	Basis: 30 min. Linje fokus, stabilitet skulder.	Alternativ trening: sykling intervall. 10x1 min i4 motbakke, pause 35-45 sek å rulle ned til start	Basis: 45 min. Sirkeltrening, hele kroppen.	Alternativ trening: Langtur sykkel 2 timer eller gåtur i fjellet 2 timer.	
Svøm: 2,5 km i1, drills & sculling		Svøm: 3 km, i1 & i8. 6x25 12,5 sprint. teknikk og drills.		Svøm: 3 km. I1 & i8. 6x25 i8. Ellers teknikk & drills.		

Varighet: 8,5-9,5 timer. Mengde i vann: 8,5 km

**Uke 2:**

<b>Mandag</b>	<b>Tirsdag</b>	<b>Onsdag</b>	<b>Torsdag</b>	<b>Fredag</b>	<b>Lørdag</b>	<b>Søndag</b>
Basis: 30 min. Aktiv bevegelighet, skulder stabilitet.	Alternativ trening: 30 min jogg i1-2	Basis: 45 min. Sirkeltrening, hele kroppen.	Alternativ trening: Bakkeintervall: 2x(6x30 sek i5, pause 1 min, jogge ned bakke, sett pause 4-5 min)	Basis: 30 min. Linje fokus, stabilitet skulder.	Langtur sykkel eller gåtur 2-3 timer.	
Svøm: 3 km i7 & i1. Stroke eff test 5x50 i7. Ellers teknikk & drills	Svøm: 3,5 km i1-2	Svøm: 3 km i8 & i1		Svøm: 3,5 km i8 & i1		

Varighet:10-11 timer. Mengde i vann: 13 km

**Uke 3:**

<b>Mandag</b>	<b>Tirsdag</b>	<b>Onsdag</b>	<b>Torsdag</b>	<b>Fredag</b>	<b>Lørdag</b>	<b>Søndag</b>
Basis: 30 min. Aktiv bevegelighet, skulder stabilitet.	Alternativ trening: Intervall med staver, 5x3 min motbakke i4, pause 2 min	Basis: 45 min. Sirkeltrening, hele kroppen.	Alternativ trening: 30 min jogg	Basis: 30 min. Linje fokus, stabilitet skulder	Langtur sykkel eller gå, 2-3 timer	
Svøm: 4 km i7 & i1. Stroke eff test 5x50 i7	Svøm: 3,5 km i1.	Svøm 4,5 km i1 & i8. 8x12,5 sprint	Svøm 3,5 km i1	Svøm: 4,5 km i2		

Varighet: 13-14 timer. Mengde i vann: 20 km