Årsplan svømning – ESAA

Træningsplanen for ESAA-svømmerne er tilrettelagt efter årets 2-3 topninger.

For årgangs-svømmerne (piger 13-14 år og drenge 14-15 år) ligger sæsonens første topning omkring 1. februar til Danske Årgangsmesterskaber på kortbane, mens anden topning ligger i slutningen af juni; Danske Årgangsmesterskaber på langbane.

For junior- og senior-svømmerne er første topning til DM kortbane i november. Anden topning er til Danish Open/ Danske junior mesterskaber i april, som er kvalifikationsstævne til sommerens internationale mesterskaber. Tredje topning ligger i juli til Danske Mesterskaber på langbane.

Træningen frem mod hver topning kan inddeles i 3 faser; grundtræningsfasen, den specifikke fase og nedtrapning. Her en kort beskrivelse af hver fase:

Grundtræningsfasen er den første fase i ugerne/månederne frem mod et topningsstævne. Træningen kendetegnes ved følgende:

* Teknik i alle fire stilarter
* Aerob base
* Streamline, ben og diverse skills
* Styrketræning med fokus på muskelopbygning

Den specifikke fase er anden fase i forløbet. Træningen kendetegnes ved:

* Større fokus på svømmerens bedste stilarter
* Løbsspecifik træning; arbejde med pace, frekvenser, taktik etc.
* En større del af træningen er anaerob
* Starter og vendinger med fokus på de løb svømmeren skal svømme til stævne
* Styrketræning med fokus på maksimal styrke

Nedtrapningsfasen er den sidste og korteste fase inden neptrapning. Træningen kendetegnes ved:

* Intensiteten i træningen er høj, mens volumen gradvist falder. De sidste dage frem mod stævne vil der svømmes betydeligt kortere end normalt og intensiteten vil fortsat være høj, men kun kort ad gangen.
* Træningerne med kvalitet ligner meget det man skal bruge til stævne; så løb og distancer ved stævnefart med fokus på splits, teknik, frekvenser.
* Finpudsning af de sidste detaljer.
* Styrketræning med fokus på power og til sidst fjernes det helt eller erstattes af fitness/landtræning med power.

Længden af faserne afhænger af placeringen af DM-stævnerne og evt. internationale stævner.

Træningen tilpasses den enkelte svømmer; så der er stor forskel på, om man træner mod 1500 fri eller 50 brystsvømning.

Ved årgangs-svømmerne vil det primære fokus være en bred basis og at gøre det godt i medley (kombitation af alle fire stilarter). Jo ældre svømmerne bliver, jo mere specialiseres der mod enkelte stilarter og distancer.