



# Langsigtet UdviklingsPlan



Grupper	TALENT		AS 4		AS 3		AS 2		AS 1 / ELITE	
Alder (start på holdet)	8 ± 1 år		10 ± 2 år		Piger 12 ± 1 år / Drengene 13 ± 1 år		Piger 14 ± 1 år / Drengene 15 ± 1 år		Piger 14 år / Drengene 15 og ældre	
Træningsperiode	2 år		2 år		2 - 3 år		2 - 3 år		1 år >>>	
Træninger	Vandtræning	Landtræning	Vandtræning	Landtræning	Vandtræning	Landtræning	Vandtræning	Landtræning	Vandtræning	Landtræning
Per uge	3 x 60 min	2 x 30 min	4 x 60-90 min	3 x 30-45 min	5 x 90 min	4 x 30-45 min	7 x 90-120 min	5 x 30-60 min	8-10 x 90-120 min	5 x 30-60 min
Uger per sæson	40 - 42 uger		42 - 44 uger		44 - 46 uger		44 - 48 uger		46 - 48 uger	
Distance per træning	0,75 - 2,0 km		2,0 - 4,0 km		3,0 - 5,0 km		3,5 - 7,0 km		4,0 - 8,0 km	
Distance per sæson	75 - 250 km		250 - 500 km		500 - 1000 km		1000 - 1500 km		1500 - 2500 km	
<b>Fokus i træningen</b>										
<b>Vandtræning</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Teknik i alle stilarter</li> <li>&gt; Starter, vendinger &amp; flyben undervand</li> <li>&gt; Drill &amp; sculling</li> <li>&gt; Aerob udholdenhed</li> <li>&gt; Fokus på fart på 20-30m</li> <li>&gt; Simple træningsserier &amp; aktiviteter</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Teknik i alle stilarter</li> <li>&gt; Starter, vendinger &amp; flyben undervand</li> <li>&gt; Færdigheder ift. stævner</li> <li>&gt; Aerob udholdenhed</li> <li>&gt; Fart på 25-50m &amp; acceleration</li> <li>&gt; Et mix af træningsmetoder &amp; aktiviteter</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Teknik i alle stilarter</li> <li>&gt; Starter, vendinger &amp; flyben undervand</li> <li>&gt; Øget træningsvolumen</li> <li>&gt; Aerob udholdenhed</li> <li>&gt; Færdigheder ift. stævner</li> <li>&gt; Fart på 25-50m &amp; acceleration</li> <li>&gt; Introducere intervaltræning</li> <li>&gt; Holdkapskifter &amp; aktiviteter</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Perfekt teknik og færdigheder</li> <li>&gt; Øget træningsvolumen og intensitet</li> <li>&gt; Begyndende specialisering</li> <li>&gt; Specifik aerob udholdenhed</li> <li>&gt; Simulering af stævnesituationer</li> <li>&gt; Begynde farttræning &amp; pace arbejde</li> <li>&gt; Periodiseret sæsonplan</li> <li>&gt; Tapering</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Øget intensitet</li> <li>&gt; Anaerob svømmekapacitet</li> <li>&gt; Race specific endurance</li> <li>&gt; Styrke &amp; modstandstræning</li> <li>&gt; Simulering af stævnesituationer</li> <li>&gt; Farttræning &amp; pace arbejde</li> <li>&gt; Specifik periodiseret sæsonplan</li> <li>&gt; Tapering</li> </ul>	
<b>Landtræning</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Smidighed</li> <li>&gt; Generel kropsstyrke</li> <li>&gt; Bevægelse og koordination</li> <li>&gt; Gruppeaktiviteter</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Smidighed</li> <li>&gt; Øget styrke ift. kropsvægt</li> <li>&gt; Udvikling af alle muskelgrupper</li> <li>&gt; Core styrke og stabilitet</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Smidighed</li> <li>&gt; Øvelser med egen kropsvægt &amp; simple gymnastiske øvelser</li> <li>&gt; Forbedre core styrke og stabilitet</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Øvelser med modstand så som medicin &amp; swiss balls, vægte, elastik &amp; egen kropsvægt</li> <li>&gt; Forbedre core stabilitet og styrke</li> <li>&gt; Vedligeholde smidighed</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Periodiseret styrketræning</li> <li>&gt; Øvelser med modstand</li> <li>&gt; Overføre styrke til svømningen</li> <li>&gt; Vedligeholde core styrke og stabilitet</li> <li>&gt; Vedligeholde smidighed</li> </ul>	
<b>Viden og indstilling</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Glæde ved vand- &amp; landaktiviteter</li> <li>&gt; Lære at begå sig som et individ på et hold</li> <li>&gt; Blive bekendt med regler &amp; stævne situationer</li> <li>&gt; Lære om teknik i stilarterne</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Glæde ved vand- &amp; landaktiviteter</li> <li>&gt; Skal lære om klubkultur og holdkultur og blive en del af denne</li> <li>&gt; Udvikle vaner som fordrer en aktiv og sund livsstil</li> <li>&gt; Lære om træningsmetoder</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Glæde ved svømmeaktiviteter &amp; ønsket om personlig forbedring</li> <li>&gt; Bedre viden om træningsmetoder og baggrunden for præstationer</li> <li>&gt; Udvikle selvdisciplin og øge dedikation til svømningen</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Glæde ved svømmeaktiviteter &amp; ønsket om personlig forbedring</li> <li>&gt; Bedre viden og færdigheder ift bla. teknik, målsætning og ernæring</li> <li>&gt; Mental styrke og mod til at turde udfordre sig selv</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Selvdisciplin &amp; dedikation til holdet &amp; svømning</li> <li>&gt; forståelse af vigtigheden ved en sund livsstil &amp; rigtig ernæring</li> <li>&gt; Forbedre viden om fysiologi &amp; psykologi</li> </ul>	
<b>Stævner</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; 5-7 stævner om året</li> <li><i>Klub og Invitationsstævner</i></li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; 8 - 10 stævner om året</li> <li><i>Klub og invitationsstævner, og Regionale årgangsmesterskaber</i></li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; 8 - 10 stævner om året</li> <li><i>Klub og invitationsstævner, og Regionale årgangsmesterskaber</i></li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; 10 - 12 stævner om året</li> <li><i>Klub og invitationsstævner, og årgangs og juniormesterskaber, og internationale stævner</i></li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; 10 - 12 stævner om året</li> <li><i>Klub og invitationsstævner, og nationale seniormesterskaber og internationale stævner</i></li> </ul>	