Lärgruppsmaterial Träningsplanering

Simningens grundläggande träningsplanering och progression.

Inför träffen titta på föreläsningen Träningsplanering, <https://www.aquatv.se/video/s-traningsplanering-antonio-lutula-200601-tyo2s>

Fundera under föreläsningens gång på:

* Hur planerar jag träningen idag? Vad lärde jag mig för nytt av föreläsningen?
* Reflektera kring hur du idag jobbar med träningsbelastning och återhämtning inom ett träningspass, mellan träningspass, inom en vecka och inom en större cykel.

Använd frågorna och arbetsbladet nedan för att komma igång med samtal om träningsplanering mellan tränare i er förening.

**Förslag på upplägg:**  
1. Inför ett tränarmöte, titta på föreläsningen.  
2. Diskutera frågorna tillhörande **Träningsplanering** på nästkommande träff.   
Fastställ hur ni ska gå vidare enligt punkten: **Nästa steg**. Noga fastställ vem som gör vad.  
3. Stäm av frågorna under **Uppföljning** på träffen efter det.

**Träningsplanering**

* Hur delar ni upp träningsåret i er planering idag?   
  Hur ser det ut på olika nivåer i föreningen?
* Reflektera kring hur ni delar upp belastningen på era pass idag, utifrån LMT (Lugn Medel Tung) inom en vanlig mikrocykel?
  + Inom en mesocykel eller en längre period?
* Vilka variabler använder ni i föreningen idag för att mäta och utvärdera er träning?
  + Vilka tekniska medel använder ni till detta?
  + Vilka tekniska medel vill ni börja använda?
* Hur kan ni jobba med de fem principerna progression, specificitet, variation, individualisering och reversibilitet i årsplanen?
* Hur ser progressionen ut för era tävlingssimmare idag, från nybörjare till högsta grupp?
  + Kopplat till träningsmängd?
  + Teknikträning?
  + Mental träning?
  + Läger, tävlingar sociala aktiviteter och liknande?
  + Övriga stödfunktioner, till exempel kost?
* Hur kan ni låta simmare träna på sina styrkor respektive svagheter under säsongen?
* Hur jobbar ni med toppning/träningslättnad för era simmare idag?   
  På olika nivåer?   
  Olika typer av simmare och simsätt?
* Vad tyckte du var mest intressant i föreläsningen?

**Svara enskilt på följande påstående efter en skala på 1-10. Diskutera era svar i grupp!**  
Vi anpassar träningen utifrån individens behov och förutsättningar?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Vi anpassar träningen när en simmare är hindrad av en skada, eller på väg tillbaka från skada eller sjukdom?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Vi låter simmarna vara med och påverka innehållet i träningen?  
 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Vi skapar och erbjuder en varierad träning för våra simmare?  
 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Vi reflekterar över simmarnas återhämtning när vi planerar vår träning och våra aktiviteter?   
 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Vilka tester använder ni er av för att följa upp simmarnas träning?**

Definiera tre tester som ni använder idag, eller som ni vill börja använda.   
Reflektera över syfte med testerna och hur ni kan använda resultaten från testerna till att utforma träningen.

1.  
  
2.  
  
3.

**Nästa steg**

Kom fram till tre konkreta handlingar ni kan göra för att planera och följa upp er träning inom föreningen efter gemensamma principer:

1.  
  
2.  
  
3.

Vad kan ni göra för att arbeta mot dessa;   
Imorgon:

Inom en månad:

Inom 6 mån:

**Uppföljning**

* Gå laget runt och återrapportera kring de konkretiserade handlingarna.
* Vad har gått bra/mindre bra?

+  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

-

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* Vad önskar ni ska leva vidare och hur ska det leva vidare?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Vad ska leva vidare?** | **Hur ska det leva vidare?** | **Vem ska göra detta?** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

* Nästa steg?

**Lycka till!**