

Svømning

Første disciplin er både her i gennemgangen, som i den "normale" udgave af triatlon - svømningen.

Svømning adskiller sig fra cykling/løb ved at være en virkelig svær teknisk orienteret disciplin og dermed basis for både frustration og som regel også den altoverskyggende begrundelse for hvorfor folk ikke dyrker triatlon (... jeg gad egentligt godt, men jeg kan ikke svømme... - og så i åbent vand...!!!). Samtidig kan svømmedelen også være basis for en enorm tilfredsstillelse og specielt åbentvands-delen kan give folk en følelse af styrke og frihed – endnu mere efter gennemførelse af træning i hårdt vejr og under vanskelige forhold (strøm, dårlig orientering, koldt/varmt vand osv.)

Tilgangen til svømning følger årshjulet, dog med endnu større fokus på den tekniske del end hvad der er tilfældet for cykling/løb. – det meste af året vil vi se at fokus i træningen vil ligge med 60-80 procent af træningen tilrettelagt på teknisk træning og dermed forholdsvis nedprioriteret tid til den rene fysiske opbygning.

Det betyder dog ikke at man skal træne svømning ved kun at træne teknik – der skal presses på og langt mere end de fleste tror. Det svære ved svømmetræningen er at man her bevæger sig i et element der er 800-1000 gange tættere end luft og derfor er der ikke stor forskel i tid på at yde 40 procent og 80 procent – måske kun 5-15 sek pr. 100m.

Til forskel fra (rene) svømmere er fokus for os (triatleter) mere at komme igennem svømmedelen med så meget energi i behold som muligt og dermed endnu en grund til at fokusere på den tekniske del af svømningen og dermed hurtigt spare 30-50 procent af kcal forbruget ved at mindske vandmodstanden og ikke "kæmpe/slås" med vandet.

Opbygningen

Fokus i træningens tekniske elementer er her skåret ned til 4 overordnede punkter som gennemgås i prioriteret rækkefølge:

Position

Det helt overordnede punkt og for de fleste den største udfordring. Vand er et anerledes element at bevæge sig igennem og når man samtidig lukker af for vejrtrækningen og i mange tilfælde synet, reagerer vi oftest ved at løfte hovedet og dermed få en ikke perfekt position i forhold til bevægelse igennem vandet. Samtidig er vi meget forskellige i vand – ikke alle flyder lige godt – vores evne til at flyde er afhængige af vores krops massefylde – lungerne fyldte med luft samt vore fedtdepoter giver god opdrift, hvorimod knogler samt muskulatur synker igennem vandet – derfor vil vi ofte se triatleter der har "tunge" ben (pga. Muskuløse ben fra cyklingen) som dermed besværliggør svømningen, men selv de tungeste ben kan lære at flyde med lidt teknisk fokus.

Positionen kan trænes i alle vore øvelser lige fra skod til rene flydeøvelser til normal svømning. Når fokus er – **position** - er det vigtigt for svømmeren at fokusere på en position/placering hvor man ligger så tæt på vandret i vandet som muligt og dermed har ben og hofter nær vandoverfladen (både når man ligger på maven, siden og evt. på ryggen)

Eks. På flydeøvelser:

Flydeøvelser på ryggen, siden, maven
Afsæt – streamline
Fisk - svømning på siden
6/1/6
6/3/6
skodøvelser
normal svøm, rotations-svøm (træstamme-rul), undervandssvøm
m.m.

Catch

Næste punkt på fokus er svømmerens evne til at "fange" vandet og skubbe det bagud for dermed at skabe fremdrift.

Catch er svær for de fleste atleter, specielt fordi det kræver rimeligt fleksible skuldrer(rotation), samt fordi vand er et svært element at holde "fast" på.

Letteste måde at få et bedre catch på er dermed at få smidiggjort skulderen - derfor er det anbefalelsesværdigt at alle atleter laver regelmæssig udspænding af specielt skulderområdet.

Træningen i catch er fokuseret på at optræne folks evne til at fornemme vandet og dermed fornemme hvordan det føles at "fange" og "skubbe" det i den "rigtige" retning.

Eks. På catch-øvelser
Skod 1-4
Undervands-crawl
Sofa-svøm
Normal svøm med overdreven fokus på catch
m.m.

Rotation

Dette punkt er rigtigt svært for de fleste at mestre – både fordi der er 2 punkter før, som er vigtigere, men også fordi det er markant anderledes at bevæge sig i vand i forhold til f.eks. når vi går/løber.

Under løb vil vi naturligt roterer hofte og skuldrer modsat hinanden hvorimod vi i svømning pludseligt skal have hofte og skuldrer til at følges ad – og dermed kan det være meget udfordrende for atleter der løber meget også at mestre rotationen i svømning.

Vi ser samtidig forskellig rotation i forskelligt vand (ved forskellige hastigheder, bølger m.m.) – generelt kan det siges og jo roligere og mere energibesparende svømningen skal være jo mere skal der roteres. – rotationen vil typisk skulle ligge mellem 45-75 grader, hvor vi dog i meget høje bølger kan komme helt op på 90 graders rotation for at frigøre skulderen og vejrtrækningen fra vandet.

Overordnet kan siges at rotation gør vores bevægelse gennem vandet mere effektiv (giver mindre modstand), men også gør vores bevægelser af skuldrer (løfter dem ud af vandet) samt vejrtrækning lettere (gør at vi er fri for at roterer/løfte hovedet så meget).

Eks på øvelser til rotation:
Fisk

6/1/6

6/3/6

Træstammerul

Poppov (svømning med overdreven rotation i forskellige stillinger)

FIV (finger i vand), TIA (tommel i armhule), RB ("røv-balde" crawl)

m.m.

Ben

Når vi snakker ben bruges de til 2 formål – nr. 1 i vores sport er at de hjælper med positionen (holder benene nær overfladen) og rotationen og så kan de ved dygtige atleter hjælpe med fremdriften (fremdriften er dog yderst begrænset til ca 10-15 % hos de allerbedste med et meget stort energiforbrug som følge - pga de store muskelgrupper i benene, som aktiveres for at skabe en effektiv fremdrift)

Et effektivt brug af benene er forudsat at man er smidig i anklerne (så foden/tæerne kan peges længst muligt væk fra næsen – plantarflexion) – er dette ikke muligt kan fødderne slet ikke skabe fremdrift, men kommer derimod til at virke som bremse i stedet.

Igen vil smidighedstræning være at anbefale de fleste atleter samt svømning med svømmefødder (kan være med til at smidiggøre anklerne...)

Ben vil oftest trænes på siden, men kan også trænes på maven (med/uden plade) – begge dele vil anvendes i undervisningen.

Eks. På ben-øvelser

Fisk

6/1/6

6/3/6

ben med/uden plade

undervands-svømning i stream-line

m.m.

Træningen

I selve træningen er det meget vigtigt at der gøres forskel på tekniske og fysiske øvelser – specielt fordi folk som oftest ikke kan forbedre deres teknik hvis de presser for hårdt på fysisk.

Her er det både atleternes opgave at holde igen, men selvfølgelig også trænerens opgave at planlægge programmerne så der er plads til og hermed tid til at udføre øvelserne med god kvalitet.

Kigger vi på årshjulet vil der i **off-season** samt under **grundtræningen** være stor forskel på teknisk og fysisk træning – i den tekniske træning må folk slet ikke blive forpustede (for høj puls) – dog kan man sagtens blive øm i muskler og led og træt i hovedet/kroppen af den meget intensive fokus på uvante stillinger. – man vil se at der bliver svømmet kortere pas 25-200 m, med gode pauser og dermed god tid til at svømmerne kan give hinanden plads og holde god afstand så man ikke forstyrrer hinandens fokus når man ligger og arbejder.

Det primære fysiske fokus i denne sæson er at få nogle langsomme meter i kroppen med god teknik/godt muskulært pres og dermed skabe en super vand-føling/fornemmelse. Der vil også være indlagt fysiske "sprint/højhastigheds"-serier på denne tid af året da høj hastighed er en god indikation for god teknik – disse pas må dog ikke blive for lange (helst ikke over 25-50 m) og for mange (så atleterne mister fokus på den gode teknik).

Når vi nærmer os foråret og de mere intensive tidspunkter på året vil teknik og fysik glide mere sammen og der vil være længere/hurtigere svømmepas hvor der både fokuseres på fart og teknik. – Når det svømmes i nærheden af FTP-niveau (race-pace for de fleste) er det næsten umuligt at gøre teknikken bedre – her drejer det sig mere om at holde fast i den gode teknik, som gerne skulle være trænet op gennem vinteren.

Åbentvandstræning

Sidste på grundtræningen og igennem vores forårs-sæson vil der blive indlagt øvelser, som er primær med fokus på at øve tekniske elementer der anvendes når vi kommer udendørs – det kan være øvelser som:

Orientering

Svømning med lukkede øjne

Fællestarter

Makkersvøm

Drafting

m.m.

i løbet af maj/start juni vil vores åbentvands sæson som regel starte og her laver vi fælles introduktion de første 2-3 gange og der vil igennem sæsonen være mulighed for at blive inspireret af trænere samt øvede atleter til øvelser i vandet. – vi svømmer altid sammen og anbefaler alle at medbringe "hav-taske", samt badehætte i klare farver (ikke mørke farver og slet ikke sort) – sikkerheds-instruks til åbentvands-svømning kommer når sæsonen nærmer sig.

Eks. På svømmepas **i off-season:**

200 opvarmning (skift svømmearter for hver 50)

teknik:

10 x afsæt – streamline – 3-4 armtag (catch/position)

4 x 50 fisk/svøm (25 fisk/25 svøm – skiftevis h/v side)

4 x 50 6/3/6

2 x (4 x 50) skod 1-4 (25 skod/25 svøm)

3 x 100 perfekt crawl (fokus god teknik)

3 x 50 golfscore – færrest armtag pr bane – god hastighed (antal armtag + tid = golfscore – målet er lavest mulige score)

100 løs

fysisk/hastighed:

10 x 25 12 ½ sprint, 12 ½ rolig svøm (45 sek pause)

100 udsvøm

eks svømmepas **slut grundtræning:**

400 opvarmning (skift svømmestil hver 100)

2 x (4 x 50 m) skod 1-4 fokus catch

2 x 100 6/3/6

3 x 100 perfekt crawl

200 løs

fysisk pas:

3 x (3 x 100) crawl fast starttid (eks 1.45) fokus 1-3 isæt, catch/pull, fremføring.

100 løs

10 x 50 sprint (FTP+) pause 15 sek

100 løs

10 x 25 ubåd (12 ½ dyk, 12 ½ svøm (fly))

200 udsvøm

eks svømmepas **slut build/peak-sæson:**

400 opvarmning – progressiv lav til sub FTP-

2 x 200 6/3/6 fokus rotation

2 x 100 perfekt crawl

100 løs

race pace:

300 i racepace minus 10 sek/100m (hård svøm)

pause 20 sek

20 x 100 i race pace minus 5 sek pause 10 sek/pr 100m

100 løs

10 x 50 i race pace minus 5 sek/pr 50m pause 10 sek

100 løs

5 x 25 sprint

200 udsvøm

Som det gerne skulle kunne ses skifter fokus fra meget teknisk præget struktur til mere fysisk orienteret struktur – jo mindre man svømmer – jo større bliver andelen af den fysiske del af svømningen – jo mere man svømmer jo bedre tid er der til den tekniske udvikling og jo mindre energi vil man forbruge på sin svømmedisciplin.

Vel mødt derude - ved spørgsmål kan man rette henvendelse til svømmetrænerne eller cheftræneren.