

Den generelle fordeling af svømmetiderne fordelt på dagene (den normale sæson):

Mandag 20.00-22.00 (Højskolen):

Vores absolutte travleste træningspas med op til 40-50 svømmere i bassinet (fra ca. dec-maj).

Dette træningspas kan ikke anbefales til de, som ikke kan svømme crawl, og vær opmærksom på at "kravet" er at kunne svømme 100m crawl på under 2.15 for den langsomste bane!!

Som et forsøg på at vi bruger tiden og pladsen bedst muligt, så laver vi mandag aften også 2 hold.

Alle niveauer er velkomne fra kl. 21 til 22.

Tanken er at der også køres 2-3 baner videre ind i tiden 21-22, altså mulighed for et længere svømmepas end 1 time. DOG skal der rykkes sammen på 2-3 baner, så der er mulighed for de som kommer kl. 21 kan hoppe i og svømme!

Banefordelingen er "normal" som følger (kl. 20-21):

Bane 3: 3000-3300m starttid 1.35-1.40 pr 100m

Bane 2: 3000-3300m starttid 1.40-1.45 pr 100m

Bane 4: 2700-3000m starttid 1.45-1.50 pr 100m

Bane 5: 2700-3000m starttid 1.55 pr 100m

Bane 6: 2500-2700m starttid 2.00 pr 100m

Bane 1: 2000-2400m starttid 2.15-2.20 pr 100m

Onsdag 20-21 (Kjellerup):

Masser af plads selvom Kjellerup svømmehal kun har 4 dejlig brede baner ...kan varmt anbefales til dem, som gerne vil have mere plads, såvel nybegynder som de øvede hardcore svømmer.

Banefordelingen er "bred" og typisk:

Bane 2: 2800-3000m starttid 1.35-1.40 pr 100m

Bane 3: 2600-2800m starttid 1.45-1.55 pr 100m

Bane 1: 2200-2600m starttid 2.00 pr 100m

Bane 4: 1800-2100m ingen starttid

Torsdag 21-22 (Them):

Normalt ca. 20-30 svømmere fordelt på øvede og nybegynder niveau (lære crawl)

Torsdag aften er specielt målrettet nybegyndere som skal lære crawl og ikke så øvede svømmere. For banerne 1, 2 og 3 vil der normalt være en del øvelser og gennemgang af crawl teknik.

Anbefales til nye og knap så øvede svømmere.

Banefordelingen er "normal" som følgende:

Bane 1: 1800-2200m Ingen starttid

Bane 2: 1800-2200m Ingen starttid

Bane 3: 2000-2500m Ingen starttid/Starttid 2.10

Bane 4: 2900-3300m starttid 1.35-1.45 pr 100m

Bane 5: 2600-2800m starttid 1.50-2.00 pr 100m

Bane 6: 2600-2800m starttid 1.50-2.00 pr 100m

Torsdag kl. 21-22 (Højskolen):

Denne aften minder niveaumæssigt som Højskolen om mandagen, dog er der færre og derfor bedre plads her. Her er plads til alle niveauer!

Banefordelingen er typisk:

Bane 3: 3000-3300m starttid 1.35-1.40 pr 100m

Bane 2: 3000-3300m starttid 1.40-1.45 pr 100m

Bane 4: 2700-3000m starttid 1.45-1.50 pr 100m

Bane 5: 2700-3000m starttid 1.55 pr 100m

Bane 6: 2500-2700m starttid 2.00 pr 100m

Bane 1: 2000-2400m starttid 2.15-2.20 pr 100m

Lørdag 07.30-09.00 og 09.00-10.00:

Der svømmes som udgangspunkt et langt svømmepas i ca 1½ time. Fra kl. 09:00 svømmes der kortere end forinden beskrevet (ca. mellem 1800m til max 3000m)

Fordelingen er pt:

Bane 1: 3200-3600m starttid 2.00

Bane 2: 3800-4500m starttid 1.35-1.40

Bane 3: 3500-4000m starttid 1.45-1.50

SMT Svømme guidelines

Der forventes:

- At er man forsinket i vandet, springer man bag på de andre på banen, så der svømmes/startes sammen.
- At man svømmer som en samlet bane/enhed – altså samler op og fortæller, hvad der skal svømmes, så alle er "med" hele vejen ned i rækken på banen.
- At man giver "plads" til at kunne overhale/og blive overhalet.
- At banerne så vidt muligt overholder angivne starttider, eller gør trænerne opmærksom på f.eks. problem med overholdelse af tiderne.
- At vi alle hjælper til med at få banetove i og op, og der ryddes pænt op i hallen.

Uddybende forklaring:

Det er vigtigt for os alle at have nogle klare regler for træningen, da vi er mange og for at skabe de bedste rammer for os alle 😊

Vi gør alt, hvad vi kan for at få inddelt og sorteret ud på banerne! Men det kræver systematik, og derfor er starttiderne lavet for at inddele jer alle i så homogene baner som nu muligt. Banerne "springer" som regel med 5 sek. intervaller (100m tid) mellem banerne, og det vigtigt at overholde disse tider...kan man ikke det, ligger man på den forkerte bane! Er det hele banen, så vil vi justere starttiden!

Det er vigtigt, at vi ikke har for store spring, da det vil give bagslag, den dag en svømmer "rykker op" på en hurtigere bane, hvis springet så er med 10 sek. MINDRE pause pr 100m!

HUSK I er individualister, MEN til træning sammen med 8 andre på en bane går det IKKE! Der skal samles op og gives besked ned til sidste mand, så alle ved, hvad der svømmes. Vi skal nok nå programmerne 😊

Overstående skal ses som en guideline for SMT svømning, som *kan* gradbøjes! Vi har også off-season svømning med masser af plads, og overstående er helt klart nærmere en guideline for svømning i højsæsonen, hvor plads kan være en mangelvare.

Hilsen
Svømme & Tri-udvalget