

Vilka träningstider bör jag ligga på för att nå maximal träningseffekt vid olika typer av träning!

% av Max fart

	1	2	3	4	5	6	
100 meter	65 %	70 %	85 %	90 %	93 %	100 %	
	1.32.3	1.20.0	1.12.3	1.08.2	1.05.9	1.00.0	
	1.35.4	1.22.7	1.14.7	1.10.5	1.08.1	1.02.0	Effektiv träningstid i min.
	1.38.5	1.25.3	1.17.1	1.12.7	1.10.3	1.04.0	för / resp kolumn
	1.41.5	1.28.0	1.19.5	1.15.0	1.12.5	1.06.0	
	1.44.6	1.30.7	1.21.9	1.17.3	1.14.7	1.08.0	1 = 15 min
	1.47.7	1.33.3	1.24.3	1.19.5	1.16.9	1.10.0	2 = 15 – 40 min
	1.50.8	1.36.0	1.26.7	1.21.8	1.19.1	1.12.0	3 = 40 – 60 min
	1.53.8	1.38.7	1.29.2	1.24.1	1.21.3	1.14.0	4 = 15 – 30 min (liten
	1.56.9	1.41.3	1.31.6	1.26.4	1.23.5	1.16.0	effekt)
	2.00.0	1.44.0	1.34.0	1.28.6	1.25.7	1.18.0	5 = 20 – 30 min
	2.03.1	1.46.7	1.36.4	1.30.9	1.27.9	1.20.0	6 = 5 min
	2.06.2	1.49.3	1.38.8	1.33.2	1.30.1	1.22.0	□□□□□□□□□□□□□□□□
	2.09.2	1.52.0	1.41.0	1.35.4	1.32.3	1.24.0	2 = ben/arm teknik
	2.12.3	1.54.7	1.43.4	1.37.7	1.34.5	1.26.0	3 = långt arbete låg
	2.15.5	1.57.3	1.45.8	1.40.0	1.36.7	1.28.0	intensitet- kort vila
	2.18.5	2.00.0	1.48.2	1.42.3	1.38.9	1.30.0	4 = långt arbete hög
	2.21.5	2.02.7	1.51.6	1.44.5	1.40.1	1.32.0	intensitet- kort vila
	2.24.6	2.05.3	1.54.0	1.46.7	1.42.3	1.34.0	5 = Lika vila/arbete hög
	2.27.7	2.07.0	1.56.4	1.49.1	1.44.5	1.36.0	intensitet
	2.30.8	2.09.7	1.58.8	1.51.3	1.46.7	1.38.0	6 = kort arbete extrem hög
	2.33.8	2.12.3	2.01.3	1.53.5	1.48.9	1.40.0	intensitet lång vila
	2.36.9	2.15.0	2.03.7	1.55.8	1.50.1	1.41.0	
	2.37.0	2.17.7	2.05.1	1.58.0	1.52.3	1.44.0	
	2.40.1	2.20.3	2.07.5	2.00.3	1.54.5	1.46.0	
	2.43.2	2.23.0	2.09.9	2.02.6	1.56.7	1.48.0	
	2.44.2	2.25.7	2.12.3	2.04.9	1.58..9	1.58.0	
	Insim- avsim	Grundträning	Uthållighetsträning	Mjölksyreträning	Tävling		

Gäller kvinnliga simmare
utan hänsyn till ålder

Vilka träningstider bör jag ligga på för att nå maximal träningseffekt vid olika typer av träning!

% av Max fart

100 meter	1	2	3	4	5	6	
	65 %	70 %	85 %	90 %	93 %	100 %	
	1.30.0	1.17.1	1.09.2	1.07.5	1.03.5	54.0	
	1.33.3	1.20.0	1.11.6	1.10.0	1.05.9	56.0	Effektiv träningstid i min.
	1.36.7	1.22.9	1.14.4	1.12.5	1.08.2	58.0	för / resp kolumn
	1.40.0	1.25.7	1.16.9	1.15.0	1.10.6	1.00.0	
	1.43.3	1.28.6	1.19.5	1.17.5	1.12.9	1.02.0	
	1.46.7	1.31.4	1.22.1	1.20.0	1.15.3	1.04.0	1 = 15 min
	1.50.0	1.34.3	1.24.6	1.22.5	1.17.6	1.06.0	2 = 15 – 40 min
	1.53.3	1.37.1	1.27.2	1.25.0	1.20.0	1.08.0	3 = 40 – 60 min
	1.56.7	1.40.0	1.29.7	1.27.5	1.22.4	1.10.0	4 = 15 – 30 min (liten
	2.00.0	1.42.9	1.32.3	1.30.0	1.24.7	1.12.0	effekt)
	2.03.3	1.45.7	1.34.9	1.32.5	1.27.1	1.14.0	5 = 20 – 30 min
	2.06.7	1.46.6	1.37.4	1.35.0	1.29.4	1.16.0	6 = 5 min
	2.10.0	1.51.4	1.40.0	1.37.5	1.31.8	1.18.0	□□□□□□□□□□□□□□□□
	2.13.3	1.54.3	1.42.6	1.40.0	1.34.1	1.20.0	2 = ben/arm teknik
	2.16.7	1.57.1	1.44.4	1.42.5	1.38.5	1.22.0	3 = långt arbete låg
	2.20.0	2.00.0	1.46.9	1.45.0	1.41.8	1.24.0	intensitet- kort vila
	2.23.3	2.02.9	1.49.5	1.47.5	1.44.2	1.26.0	4 = långt arbete hög
	2.26.7	2.05.7	1.52.1	1.50.1	1.46.5	1.28.0	intensitet- kort vila
	2.30.0	2.06.6	1.54.7	1.52.5	1.48.9	1.30.0	5 = Lika vila/arbete hög
	2.33.3	2.11.4	1.57.1	1.55.0	1.51.2	1.32.0	intensitet
	2.36.7	2.14.3	1.59.7	1.57.5	1.53.4	1.34.0	6 = kort arbete extrem hög
	2.40.0	2.17.1	2.02.2	2.00.0	1.55.8	1.36.0	intensitet lång vila
	2.43.3	2.20.0	2.04.8	2.02.5	1.58.1	1.38.0	
	2.46.7	2.22.9	2.07.4	2.05.0	2.00.5	1.38.0	
	2.50.0	2.25.7	2.09.9	2.07.5	2.02.8	1.42.0	
	2.53.3	2.26.6	2.12.4	2.10.0	2.05.2	1.44.0	
	2.56.7	2.31.4	2.15.0	2.12.5	2.07.5	1.46.0	
	Insim- avsim	Grundträning	Uthållighetsträning	Mjölksyreträning	Tävling		

Gäller manliga simmare utan
hänsyn till ålder