

Nivå 1

V1-3 Pass 1

- **200 m bröstsim och ryggsim** , byt simsätt var 25:e m, F3
- **4 x 100 m crawl KRLS**, F3, vila 40 s efter varje 100-meterssträcka
 - 25 m benspark med sträckta armar
 - 25 m med vänsterarmen sträckt, höger arm gör crawltag + benspark
 - 25 m med högerarmen sträckt, vänster arm gör crawltag + benspark
 - 25 m crawl
- 6 x 50 m crawlarm "dolme" (flytstöd för benen), handpaddlar. V20 s
- 100 m dubbelsidigt ryggsim

1000 m

Nivå 1

V1-3 Pass 2

- **2x75 m, F3**
 - 25 m crawl
 - 25 m ryggsim
 - 25 m bröstsim) x 2
- **6 x 25 m crawl, F3**
 - 15 m snabbt polosim
 - 10 m lugn simning, V45 s
- **9 x 50 m crawl, F3 V30 s**
- **200 m crawlben, simplatta, fenor**
 - 25 m crawlben F4
 - 25 m crawlben F3
- **50 m bröstsim, F3**

1000 m

Nivå 1

V1-3 Pass 3

- **100 m, F3**
 - 25 m crawl
 - 25 m bröstsim
- **4 x 25 m, F4**
 - 12,5 m hundsim
 - 12,5 m snabbt crawl, V 45 s
- **200 m crawl, F3, simfenor handpaddlar**
- **50 m crawl, F3, V45 s, rör vid armhålan vid återföring av armen**
- **150 m crawl, F3, V45 s, "dolme" handpaddlar**
- **50 m dubbelsidigt ryggsim, F3, V45 s**
- **100 m crawl, F3, V45 s, handpaddlar**
- **50 m crawl, F3, V45 s, låt fingertopparna röra vid vattenytan vid återföring av armen**
- **100 m ryggsim / bröstsim, F3, V30 s**
- **100 m crawl, F3, V30, simfenor**

1000 m

Nivå 1

- **V4-6 Pass 1**

- **100 m, F3, V15 s**
 - 25 m bröst
 - 25 m crawl
 - 25 m ryggsim
 - 25 m crawl
- **4 x 50 m, F3**
 - 25 m crawlben
 - 25 m crawl, V30 s
- **50 m dubbelsidigt ryggsim, F3, V30 s**
- **4 x 100 m crawl** fenor och handpaddlar
 - 50 m, F3
 - 50 m ,F4, V40 s
- **50 m bröstsim, F3, V30 s**
- **100 m crawl** med så få armtag som möjligt varje längd
- **100 m ryggsim, F3, fenor**

1000 m

Nivå 1

V4-6 Pass 2

- **200 m**
 - 50 m bröstsim
 - 50 m crawlben
 - 50 m ryggsim
 - 50 m bröstben
- **4 x 25 m Stålmannen V45 s**
- **8 x 25 m**
 - 12,5 m crawlben, F3
 - 12,5 m polosim, F3, V45 s
- **50 m crawl, F4, V45 s**
- **50 m dubbelsidigt ryggsim, F3, V30 s**
- **300 m crawl, dolme handpaddlar ,F3, V45 s**
- **100 m valfritt simsätt, F2**

1000 m

Nivå 1

V4-6 Pass 3

- **100 m valfri simning**, F3, V45 s
 - **4 x 25 m crawl**
 - 12,5 m, F4
 - 12,5 m, F3, V30 s
 - **4 x 75 m crawl**, F3
 - 25 m bara vänster arm + benspark
 - 25 m bara höger arm + benspark
 - 25 m båda armarna + benspark, V45 s
 - **50 m bröstsim**, F3, V15 s
 - **400 m crawl** med eller utan fenor, F3, V45 s
 - **50 m bröstsim / ryggsim**, F2
- 1000 m**

Nivå 1

V5-9 Pass 1

- **400 m benspark, F3, V60 s**
- **300 m, F3**
 - 25 m crawl
 - 25 m valfri benspark
 - 25 m bröstsim eller ryggsim
- **4 x 25 m crawl, F3**
 - 25 m knutna nävar
 - 25 m Zipper
 - 25 m vänster arm
 - 25 m höger arm, V30 s
- **3 x 100 m crawl**
 - 100 m, F3
 - 100 m, F4
 - 100 m, F5, V45 s
- **6 x 50 m crawlarm, dolme, handpaddlar, F3, V30 s**

1400 m

Nivå 1

V5-9 Pass 2

- **200 m valfri simning, F3**
- **4 x 25 m Stålmannen, F3, V45 s**
- **8 x 50 m**
 - 50 m crawl, F4 snabbt
 - 50 m bröstsim, F3, V40 s
- **4 x 50 m, fenor paddlar, F3**
 - 25 m bröstsimsarm med crawlben
 - 25 m crawl V30 s
- **100 m, F3**
 - 25 m crawl
 - 25 m bröstsim
 - 25 m crawl
 - 25 m bröstsim

1000 m

Nivå 1

V5-9 Pass 3

- **4 x 50 m, F3**
 - 25 m crawl
 - 25 m ryggsim V35 s
- **100 m crawl, F3**
 - 25 m vänster arm med benspark
 - 25 m höger arm med benspark
- **8 x 50 m crawl, F3, V30 s**
- **100 m ryggsim, fenor, F3**
- **100 m crawl, F3**
- **100 m bröstsim, F2**

1000 m

Nivå 2

V1-3 Pass 1

- **4 x 100 m crawl KRLS**, F3, vila 40 s efter varje 100-meterssträcka
 - 25 m benspark med sträckta armar
 - 25 m med vänsterarmen sträckt, höger arm gör crawltag + benspark
 - 25 m med högerarmen sträckt, vänster arm gör crawltag + benspark
 - 25 m crawl
- **200 m benspark**, F3, simfenor och simplatta
- **12 x**
 - 50 m crawlarm, F3, V20 s, dolme, handpaddlar
- **100 m dubbelsidigt ryggsim**

1300 m

Nivå 2

V1-3 Pass 2

- **2x150 m insimning, F3**
 - 25 m crawl
 - 25 m ryggsim
 - 25 m bröstsim, V40 s
 - 25 m crawl-benspark
 - 25 m ryggbenspark
 - 25 m bröstbenspark V40 s
- **8 x 25 m crawl**
 - 15 m snabbt polosim, F5 med huvudet över vattnet, andas rakt fram
 - 10 m lugn simning, F3, V45 s
- **5 x 100 m crawl** , F3, V40 s, dolme, handpaddlar
håll jämn fart
- **5 x 50 m crawl**, F3 V30 s
- **200 m crawlben** med simplatta och fenor
 - 25 m crawlben F4 snabbt
 - 25 m crawlben F3 lugnt tempo
- **50 m bröstsim**

1500 m

Nivå 2

V1-3 Pass 3

- **200 m, F3**

4x

- 25 m crawl
- 25 m bröstsim

- **4 x 25 m, F4**

- 12,5 m hundsim
- 12,5 m snabbt crawl), V45 s

- **200 m, F3**

2x

- 25 m crawl, rör vid armhålan vid återföring av armen
- 25 m dubbelsidigt ryggsim
- 25 m crawl, rör vid armhålan vid återföring av armen
- 25 m crawl, låt fingertopparna röra vid vattenytan vid återföring av armen, V40s

- **50 m–100 m–150 m–200 m–150 m–100 m–50 m crawl, F3,**
V 45 s mellan varje delsträcka, fenor, handpaddlar

- **100 m crawl, F3**

- **100 m dubbelsidigt ryggsim, F3**

1500 m

Nivå 2

V4-6 Pass 1

- **300 m**
 - 25 m crawl
 - 25 m valfri benspark
 - 25 m ryggsim eller bröstsim
- **4 x 50 m crawl**
 - 10 m vanligt crawl, F3
 - 5 m polosim snabbt, F5
 - 10 m vanligt crawl, F3
 - 5 m polosim snabbt, F5
 - 10 m vanligt crawl, F3
 - 5 m polosim snabbt, F5
 - 5 m vanligt crawl F3, V35 s
- **50 m dubbelsidigt ryggsim F3, V40 s**
- **3 x 150 m crawl**
 - 50 m, F3
 - 50 m, F5
 - 50 m lugnt, F3, V45 s
- **300m crawlarm**
 - 100 m crawlarm, dolme, handpaddlar, F3, V35 s
 - 100 m crawlarm, dolme, handpaddlar, F4, V35 s
 - 100 m crawlarm, dolme, handpaddlar, F5, V35 s
- **3 x 50 m**
 - 25 m ryggsim teknik, F3
 - 25 m bröstsim teknik, F3, V25 s
- **50 m crawl lugnt med långa tag ,få armtag som möjligt**

1500 m

Nivå 2

V4-6 Pass 2

- **400 m KRLS, F3**
 - 25 m benspark
 - 25 m höger arm
 - 25 m vänster arm
 - 25 m sammansatt simning
- **200 m crawl**
 - 10 m snabbt, F5
 - 15 m lugnt, F3
- **400 m med fenor, F3**
 - 25 m fjärilsbenspark
 - 25 m ryggsim
 - 25 m bröstsimsarntag med crawlbenspark
 - 25 m crawl 2 arntag med höger arm, 2 arntag med vänster arm
- **200 m crawlarm, F4, med paddlar och dolme**
- **4 x 50 m medley, F3**
 - 12,5 m fjärilsim
 - 12,5 m ryggsim
 - 12,5 m bröstsim
 - 12,5 m crawl V40 s
- 100 m valfri simning, F3

1500 m

Nivå 2

V4-6 Pass 3

- **200 m**

- 50 m crawl
- 50 m ryggsim
- 50 m crawl
- 50 m bröstsim

- **200 m benspark, F3**

- 25 m crawl
- 25 m bröstbenspark eller ryggbenspark
- x 4

- **4 x 200 m crawlarm**

- 50 m crawlarm med dolme och paddlar, F2
- 50 m crawlarm med dolme och paddlar, F3
- 50 m crawlarm med dolme och paddlar, F4
- 50 m crawlarm med dolme och paddlar, F5, V20 s

- **300 m , F3**

- 25 m ryggsim
- 25 m bröstsim
- 25 m crawl
- x 6

1500 m

Nivå 2

V5-9 Pass 1

- **8 x 50 m**
 - 25 m short stroke crawl (pålägg), F3
 - 25 m Zipper, V20 s, F3
- **400 m crawlarm**
 - 75 m medeltempo, F3
 - 25 m fart, upprepa, F4
 - x 4
- **200 m benspark** med fenor, F3
- **2 x 50 m benspark**, F4, V40 s med fenor
- **200 m crawl eller bröstsim**
 - 25m lugnt, F3
 - 25m snabbt, upprepa
 - x 4
- **200 m benspark**, F3

1500 m

Nivå 2

V5-9 Pass 2

- **200 m valfritt simsätt** byt varje längd.
- **4 x 50 m benspark**, F4, V30 s valfritt simsätt
- **8 x 50 m medley**, F3
 - 12,5 m fjärilsim
 - 12,5 m ryggsim
 - 12,5 m bröstsim
 - 12,5 m crawl V40 s
- **3 x 200 m crawlarm**
 - 50 m crawlarm med dolme och paddlar, F2
 - 50 m crawlarm med dolme och paddlar, F3
 - 50 m crawlarm med dolme och paddlar, F4
 - 50 m crawlarm med dolme och paddlar, F5, V45 s
- **100 m valfri simning**, F3

1500 m

Nivå 2

V5-9 Pass 3

- **300 m**
 - 50m crawl, F3
 - 25 m fjärilskick, F3
 - x 4
- **200 m crawl på tid, F5**
- **100 m bröstsim/ryggsim, F3**
- **6 x 150 m**
 - 50m crawlarm, F3
 - 50 m ryggsim, F3
 - 50 m bröstsim F3. V45 s

1500 m

Nivå 3

V1-3 Pass 1

- **4 x 100 m crawl KRLS**, F3, vila 40 s efter varje 100-meterssträcka
 - 25 m benspark med sträckta armar
 - 25 m med vänsterarmen sträckt, höger arm gör crawltag + benspark
 - 25 m med högerarmen sträckt, vänster arm gör crawltag + benspark
 - 25 m crawl
- **4 x 25 m crawl**
 - 25 m i lugnt tempo, F2, V30 s
 - 25 m i mellanfart, F3, V30 s
 - 25 m lite snabbare, F4, V30 s
 - 25 m i högt tempo, F5, V30 s
- **20 x 50 m crawl**, F3, V20 s, jämn fart
- **300 m benspark**, F3, simfenor, simplatta

1800 m

Nivå 3

V1-3 Pass 2

- **2x150 m insimning, F3**
 - 25 m crawl
 - 25 m ryggsim
 - 25 m bröstsim, V40 s
 - 25 m crawl-benspark
 - 25 m ryggbenspark
 - 25 m bröstbenspark V40 s
- **8 x 25 m crawl**
 - 10 m snabb crawl, F5
 - 10 m snabbt polosim, F5 med huvudet över vattnet, andas rakt fram
 - 5 m lugn simning, F3, V45 s
- **8 x 100 m varannan medley, F3**
4x
 - 100 m medley, F3, V40 s
 - 100 m crawl, F3, V40 s(Fjärilsim kan ersättas med Bröstsim)
- **400 m crawlarm, F3 med "dolme" och paddlar, jämn fart**
- **200 m crawlben** med simplatta och fenor
 - 25 m crawlben F4 snabbt
 - 25 m crawlben F3 lugnt tempo
- **100 m dubbelsidigt ryggsim**

2000 m

Nivå 3

V1-3 Pass 3

- **200 m, F3**
4x
 - 25 m crawl
 - 25 m bröstsim
- **4 x 25 m, F4**
 - 12,5 m hundsim
 - 12,5 m snabbt crawl), V45 s
- **200 m, F3**
2x
 - 25 m crawl, rör vid armhålan vid återföring av armen
 - 25 m dubbelsidigt ryggsim
 - 25 m crawl, rör vid armhålan vid återföring av armen
 - 25 m crawl, låt fingertopparna röra vid vattenytan vid återföring av armen, V40s
- **50 m–100 m–150 m–200 m–200 m–150 m–100 m–50 m crawl, F3**
(Första halvan som vanligt, andra halvan med "dolme" och handpaddlar (V30 s efter varje enhet), håll jämnt tempo)
- **4 x 100 m medley, F3 V40 s, håll jämnt tempo**
(Fjärilsim kan ersättas med Bröstsim)
- **100 m dubbelsidigt ryggsim, F3**

2000 m

Nivå 3

V4-6 Pass 1

- **100 m bröstsim/dubbelsidigt ryggsim, F3**
- **4 x 25 m**
 - 15 m snabbt polosim, F5 med huvudet över vattnet andas rakt fram
 - 10 m lugn simning, F3, V30 s
- **3 x 150 m crawl**
 - 50 m shortstroke, F3
 - 50 m Zipper, F3
 - 50 m accelererande, F3-F5, V35 s
- **50 m lugn simning.**
- **4 x 150 m crawl**
 - Arm 50 m mellantempo, F3
 - Arm 50 m fart, F4
 - Arm 50 m mellantempo, F3, V40 s
- **100 m lugn simning, F3**
- **2 x 100 m crawl, F4, V60 s**
- **200 m ben, F3 valfritt simsätt.**

1800 m

Nivå 3

V4-6 Pass 2

- **200 m KRLS**, F3, valfritt simsätt
- **3 x 50 m crawl**, F4
 - 25 m skovling
 - 25 m snabbt, V35 s
- **50 m dubbelsidigt ryggsim**, F3
- **4 x**
 - 50 m benspark, F3, V30 s
 - 50 m benspark, F3, V30 s
 - 100 m crawl accelererande F3->F5 V45 s
- **2 x 300 m ökande crawlarm**, F2, F3, F4
 - 100 m crawlarm, F2, V30 s
 - 100 m crawlarm, F3, V30 s
 - 100 m crawlarm, F4, V30 s
- **200 m lugn simning**, F3
 - Valfritt simsätt, Träna på vändningarna

2000 m

Nivå 3

V4-6 Pass 3

- **2 x 200 m**

- 25 m enarmsfjäril, byt arm efter 12,5 m, F3
- 75 m dubbelsidigtryggsim, F3
- 25 m bröstsim med 3 extra bentag, F3
- 75 m crawl med första 25m bara höger arm, F3
- 25 m bara vänster arm, tredje 25 m sammansatt, F3, V40 s

- **8 x 50 m crawl**

- F5, V30 s
- F4, V30 s

- **600 m med fenor och paddlar**

- 25 m bröstsimsarntag med fjärilskick, F3
- 75 m crawl, F3, V40 s

- **4 x 50 m crawl**

- Räkna arntag och försök reducera utan att simma långsammare, V35 s

1600 m

Nivå 3

V5-9 Pass 1

- **4 x 100 m crawl**
 - 50 m teknik valfri övning, F3
 - 50 m vanlig simning, F3, V30 s
- **4 x 100 m**
 - 25 m snabbt valfritt simsätt, F3
 - 75 m lugn simning), V30 s
- **4 x 50 m crawlbenspark**, F3, V35 s
- **400 m crawlarm på tid**
- **200 m crawlbenspark**
 - 25 m lugnt, F3
 - 25 m snabbt, F5, V40 s
- **4 x 50 m medley**, F4, 40 s
(Fjärilsim kan ersättas med Bröstsims)
- **200 m**
 - Crawl med fenor/paddlar lugnt (försök att göra 5 fjärilskickar under vattnet i varje vändning)

2000 m

Nivå 3

V5-9 Pass 2

- **6 x 50 m**
 - Crawl, F3 (försök växla mellan att andas var 3:e, 5:e och 7:e armtag)
- **300 m valfritt simsätt**
 - 50 m benspark, F3, V15 s
 - 50 m valfri teknikövning, F3, V15 s
- **8 x 75 m**
 - 25 m ryggsim, F3
 - 25 m bröstsim, F3
 - 25 m crawl), F3, V40 s
- **3 x 200 m crawl, F4, V40 s**
- **200 m**
 - Fjärilsim med fenor, F3
 - Crawlbenspark med fenor, F3

2000 m

Nivå 3

V5-9 Pass 3

- **4 x 100 m crawl KRLS**, F3, vila 40 s efter varje 100-meterssträcka
 - 25 m benspark med sträckta armar
 - 25 m med vänsterarmen sträckt, höger arm gör crawltag + benspark
 - 25 m med högerarmen sträckt, vänster arm gör crawltag + benspark
 - 25 m crawl
- **2 x 100 m**
 - 25 m Crawl, F2
 - 25 m Crawl, F3
 - 25 m Crawl, F4
 - 25 m Crawl, F5 V30 s
- **400 m crawl på tid**, F5
- **8 x 50 m**
 - 25 m benspark
 - 25 m valfritt simsätt (växla simsätt varje 50 m) V 30 s
- **100 m på tid eller 2 x 50 m på tid**, F5
 - 100m valfritt simsätt
- **10 x 50 m**, F3
 - 50 m valfritt simsätt, V30 s

2000 m