

# Tävlingsrutiner i Simklubben Lödde

**1:** Kom i tid till insim

**2:** Uppvärmning på land 5-10min (hopprep, slangövningar, rörlighet)

**3:** Insim minst 20min – Sammansatt, ben, teknik, vändning, starter

Ex. på insim: 200vf, 2x100bygg, 4x50ben-tek, 8x25 susp + 2x25maxpall, 100avsim

*Ska man tävla på korta distanser är det viktigt att få upp farten och jobba med detaljer under insimmet. Ska man tävla längre distanser kan det vara bra med lite pacejobb – ex 4x50fr st 1.00, hålla samma höga jämna fart.*

**4:** Byt om och gör dig redo för samling som brukar vara 10-15min innan tävlingsstart.

*Efter ett insim ska man byta till torra simkläder, ta på sig shorts, skor och t-shirt och äta något litet för att fylla på energin.*

**5:** Samling – information och ramsa

**6:** Börja värma upp ca 10-15min innan ditt lopp. Bra att värma upp genom att tex jogga eller hoppa hopprep, så man får upp pulsen. Här kan det även vara bra att tänka igenom sitt lopp och ha en plan på hur man ska lägga upp det.

**7:** Simma loppet

**8:** Hämta dina grejer och gå sedan och simma av. Ett avsim ska vara 5-7min lugn simning, blanda ben och sammansatt.

*Avsim är extra viktigt de tävlingar då ni simmar många lopp eller tävlar fler dagar. Det hjälper er att återhämta er snabbare, så ni sedan kan ladda om för nästa lopp.*

**9:** Gå och byt om - ta på dig torra kläder. Gå där efter till tränaren och få feedback.

**10:** Håll dig varm och torr, drick mycket vatten, fyll på med energi genom att äta något.

Umgås och ha kul med dina vänner mellan loppen ☺

Ha lite koll på när det är dags att förbereda sig för nästa lopp!

Lycka till!

