

## Post-corona svømmetræning – Q and A om hvor meget træning og hvordan til danske klubtrænere.

### Indledning/baggrund

Det tager dage, måneder ja år at opbygge dine svømmers træningstolerance. Evnen til at klare en stor træningsmængde er – som nævnt - bygget op over tid, igennem en proces, der kaldes superkompensation, hvor træningspas/perioder successivt bygger videre på hinanden og skaber fremgang over måneder og år.

Svømmerne skal med andre ord være i god form for at kunne tolerere og adaptere til den egentlige præstationsforbedrende træning.

Da coronakrisen startede, var svømmerne fra den ene dag til den anden nødt til at forholde sig til en ufrivillig nedgang i træningsmængden i deres sport. Nedlukning af de danske svømmehaller gjorde det umuligt at praktisere normal svømmetræning i 12 uger.

Vi ved at **Træningstolerancen** falder hurtigt og brat ved et pludseligt stop eller en kraftig nedgang i træning. Allerede efter en uge med total inaktivitet ses der et brat fald i træningstolerance, og hvis det fortsætter ud over fire uger, er den mængde træning, du kan holde til uden at risikere en overbelastningsskade, stærkt reduceret. Efter 12 uger uden vandtræning er evnen til at tolererer elite-svømmetræning derfor stærkt nedsat.

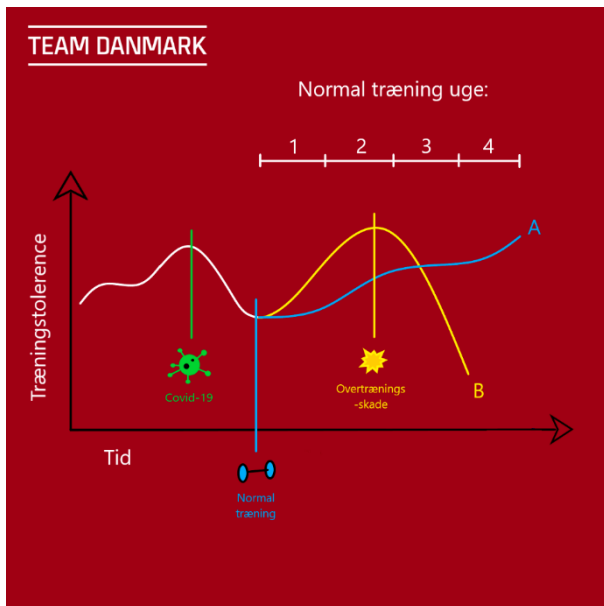
Der har været mulighed for at vedligeholde den generelle form, og det har stillet store krav til jeres kreativitet som trænere, og forhåbentlig har I kunne finde inspiration i de guidelines som både TD og Svøm har tilvejebragt. Der er både generelt og specifikt input til hvordan styrke, kondition, mobilitet kan vedligeholdes. Se evt. [her](#).

Målet med dette notat er at beskrive og give guidelines til den kommende startfase, hvor skiftet fra vedligeholdelse til præstationsfremmende træning sker. Vi har valgt Q and A formen, så tanken er, at inspirationen og de føromtalte guidelines fremkommer som svarende på de spørgsmål, som I sikkert lige nu stiller jer selv.

### **Q: Hvordan genopbygges svømme-træningstolerancen?**

**A:** Grafen herunder viser, hvordan dine svømmers træningstolerance er blevet nedsat, hvis du har haft ingen eller begrænset mulighed for at træne i vandet i nedlukningsperioden. Derudover illustrerer grafen to forskellige måder, hvorpå du kan gå frem, når du igen får mulighed for at genoptage vandtræning med dine svømmere

med de belastninger, der hører til, og hvilke konsekvenser det kan have at vælge den forkerte fremgangsmåde.



En gradvis optrapning i din træning (A) over fire eller flere uger giver kroppen mulighed for at adaptere til fremgangen og relativt hurtigt komme tilbage til samme niveau af træningstolerance som før nedlukningen. Skruer du derimod for hurtigt op for træningsmængden (B), øger det risikoen for en overbelastningsskade markant. Det er bedre at være defensiv /konservativ i ens tilgang og bruge længere tid på at opnå træningstolerancen end at risikere en overbelastningsskade. En lang periode uden svømmetræning kræver tålmodighed, når de kendte træningsrutiner skal genetableres.

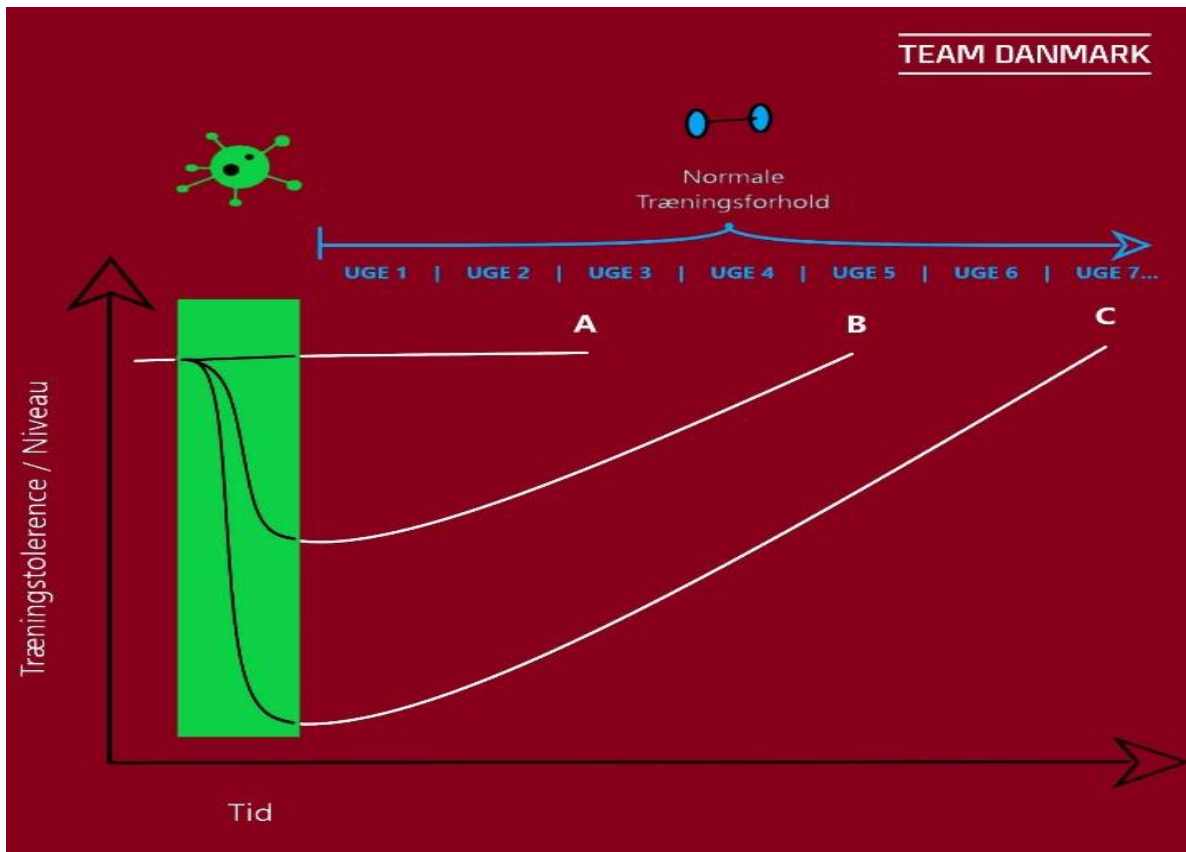
**Q: Hvilke generelle retningslinjer kan jeg som svømmetræner gå efter?**

**A:** Dine svømmere er ikke supermænd, og du kan ikke starte træningen på samme niveau, intensitet mm, som før COVID-19.

- Lyt til dine svømmere.
- Planlæg træningsfrie dage/restitutionsdage.
- Lav en træningsdagbog med belastning og intensitet.
- Prioritere aerob træning – genetablere træningstolerancen.

**Q: Hvordan påvirker min vedligeholdelsestræning mine svømmers post-corona udgangspunkt?**

**A:** Modellen herunder viser tre forskellige træningsscenarier, dine svømmere kan være i, når du skal til at starte op igen. Den grønne farve illustrerer perioden med begrænsninger og lukkede foreninger, sportsklubber etc. A, B og C illustrerer de forskellige post-corona scenarier.



**Svømmer A** har haft mulighed for at træne nær normalt trods nedlukning og oplever derfor ingen nævneværdig negativ påvirkning af træningstolerancen. Træningsmængde og intensitet har været opretholdt, og du fortsætte ufortrødent, evt. med let optræning i første uge.

**Svømmer B** har oplevet en medium negativ indflydelse på træningsmængde og muligheder. Således har dele af din normale træning været ændret eller lukket ned. Enten har du ikke haft mulighed for din vanlige sportsspecifikke træning, eller også har du ikke haft adgang til din supplerende træning såsom kondition og styrke.

Forvent en optræningsfase på 3-6 uger, før du kan nærme dig din tidligere træningsmængde.

**Svømmer C** oplever stor negativ indflydelse på træningsmuligheder. Store dele af eller alt sportsspecifik træning er aflyst/lukket ned. Du har ikke mulighed for at lave din sport i nogen form, kun dele af det supplerende arbejde såsom f.eks. konditionstræning vha. cykel eller løb.

Forvent 6-7 ugers optrappingsfase, før du er i nærheden af din tidligere træningsmængde. Vi må antage, at de fleste danske klubsvømmere har haft et C-forløb, hvilket er udgangspunktet for de følgende anbefalinger.

**Q: Hvor mange gange skal svømmerne i vandet, og hvordan øges volumen fra uge til uge?**

**A:** Nedenstående tabel viser, hvordan man kan starte genopbygningen af træningstolerance. Planen indeholder med i alt 6 uger træning frem mod en sommerferie – 2-3 uger. Eksemplet er baseret på en svømmer, som før corona havde et ugentligt træningsvolumen på 40 km fordelt på 8 pas. Som det fremgår, nærmer man sig gradvist pre-corona træningsniveauet. Endvidere er der indtænkt en progression, således at ferien samtidig fungerer som en slags ”taper”, hvor 2 vigtige processer kan foregå: 1) adaptation til den udførte træning og 2) restitution og dermed chance for at slippe af med den akkumulerede træthed.

**SÆSONNEN STARTER NU!!** De 6 ugers træning **SAMMEN** med ferien sikrer, at du kan genoptage elite-træning effektivt og sikkert.

Træningsopbygning efter Corona				
Uge	Antal pas	Volumen (pr. pas)	Antal pas	Volumen (pr. pas)
1	50%	50%	4	2,5
2	60%	55%	5	2,75
3	70%	60%	6	3
4	80%	65%	6	3,25
5	85%	70%	7	3,5
6	90%	85%	7	4
7	Ferie			
8	Ferie			
9	Evt. Ferie			

**Q: Hvilke intensitetsområder skal der arbejdes i? Er det fornuftigt at prioritere lavintensity aerobt arbejde efter 12 uger ude af vandet?**

**A:** Det mest sandsynlige er, at dine svømmere ikke har været i vandet i 12 uger, så det meget korte svar er **JA!!**: Aerob kapacitetstræning bygger/genopbygger basen og hermed **træningstolerancen**. Dette kan sagtens kombineres med sprintarbejde, som giver nødvendig oplevelse af fart og mulighed for at arbejde med den rette teknik i høj fart. Disse to trænings-områder er ikke så restitutionskrævende og ”spiller” godt sammen rent energimæssigt.

En konkret anbefaling er at ”pakke stopuret lidt væk” og bruge opmærksomheden på at give god teknisk feedback. De førnævnte primære træningsområder (Aerob kapacitet og sprint) egner sig på hver sin måde til dette tekniske fokus.

En nyttig pointe i denne sammenhæng er, at der ikke er et vigtigt stævne lige om hjørnet. Brug den præmis til at skabe forståelse for, at det nu handler om at tænke langsigtet og bæredygtigt ift. udviklingen.

Nedenstående tabel giver et bud på, hvordan du – indholdsmæssigt – kan strukturere din træning for svømmere, som skal genopbygge deres vand-træningstolerance.

<b>Fordeling af træningsintensiteter</b>					
<b>Uge</b>	<b>Aerob</b>		<b>Anaerob</b>		<b>Sprint</b>
	<b>Kapacitet</b>	<b>Effekt</b>	<b>Kapacitet</b>	<b>Effekt</b>	
1	4				
2	5				
3	4	1			1
4	4	1			1
5	4	2			1
6	4	2			1

**Q: Er det en dårlig ide at holde sommerferie, nu hvor svømmerne ikke har trænet svømning under corona?**

**A:** Nej – det er faktisk en rigtig god idé – hvis du planlægger det rigtigt og i overensstemmelse med dine svømmeres post-corona udgangspunkt. Brug tiden fra nu og til sommerferien på en fornuftig balanceret genopbygning af din træningstolerance. Vores anbefaling vil være en ferie på 2-3 uger.

**Q: Hvordan planlægges restitution? Skal det indtænkes i træningen?**

**A:** Balancen mellem træning og restitution er i sidste ende det, som afgør dine svømmeres træningsudbytte. I den kommende fase er det helt afgørende, at der indtænkes restitution. Da I har været lang tid ude af vandet, anbefales det at skære på mængden af dry-land træning, hvis der skal ekstra restitution til. De øvrige tiltag omkring kost og søvn kan I hente god inspiration på TD's [hjemmeside](#).

**Q: Er der nogle specifikke råd, hvis jeg alligevel kommer til at lave for lange/hårde programmer i startfasen?**

**A:** Dine svømmere vil ofte først begynde at mærke en overbelastningsskade efter 2-4 ugers træning. Vær derfor ekstra opmærksom på at styre din træningsbelastning i starten.

Her er nogle specifikke råd til at undgå og mindske risikoen for skader:

- Hvis du er tvivl om dine svømmere oplever træningsømhed eller en "dårlig" smerte, som kan være tegn på en begyndende skade – så vær forsigtig/konservativ.

- Spørg om dine svømmere oplever tiltagende stivhed i kroppen om morgenen. Det kan være tegn på, at svømmerens krop er overbelastet.
- Brug gerne længere tid på lavintens aerobt arbejde.
- Vær opmærksom på om tidligere overbelastningsskader bryder op igen.

**Q: Skal der bruges mere tid på opvarmning og nedvarmning?**

**A:** Ikke nødvendigvis, hvis der ikke er tegn på, at dine svømmere er overbelastede. Anbefalingen vil være at prioritere skadeforebyggende træning i stedet for meget lange indsvømningsprogrammer – navnlig da vi anbefaler at fokusere på aerob træning.

**Q: Bør man bibeholde en stor andel dry-land aktivitet?**

**A:** I og med det vigtigste lige nu er at få genetableret træningstolerance i vandet (med dertil hørende skadeforebyggende træning), kan ambitionen være at fastholde landtræningen på det niveau, det har ligget på i corona-perioden (vedligeholdelse). På TD's hjemmeside kan du finde inspiration til såvel [skadeforebyggende træning](#) og [svømmerelevante styrketræning](#).

**Spørgsmål:**

Hvis materialet giver anledning til spørgsmål, er I velkomne til at kontakte sportsfysiolog Lars Johansen på mail [laj@svoem.dk](mailto:laj@svoem.dk) eller tlf.: 2163 5425 eller landstræner Stefan Hansen på mail [sh@svoem.dk](mailto:sh@svoem.dk) eller tlf.: 2931 1027