

48 dygn i poolen

Simon Sjödin, 30 år, är Sveriges bästa medley-simmare. Medley betyder att man använder alla fyra simsätten, i samma lopp.

– Det är svårt. Man måste byta rörelsemönster på några tiondelar av en sekund. Och så krävs det en väldigt allsidig träning. Jag använder fler muskler i ett lopp, än vad jag visste att jag hade förut.

Simon tränar 30 timmar i veckan, varav 22 timmar i bassäng. Det blir 1 144 simtimmar (48 dygn) om året. Tur att Simon gillar att dyka i.

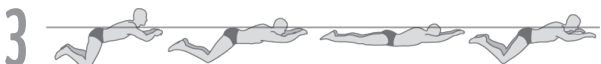
– Det är den bästa känslan. Alla problem bara rinner av. Jag blir ett med vattnet!



1 "Första sträckans fjärilssim är det svåraste simsättet – simningens Rolls royce!"



2 "Ryggsim är inte så svårt, för man har huvudet åt rätt håll för att andas."



3 "I bröstsim säger jag "Arm-ben, arm-ben, arm-ben" för mig själv, för att få in rytmen och inte tajma fel."



4 Sista längden är frisisim. Här gäller det att orka hålla rätt teknik och ignorera smärtan och mjölksyran.

Mer om Simon:

- Äter "frukost" (yoghurt, müsli och mackor) tre gånger om dagen.
- Sover 11 timmar per dygn.
- Undviker att simma i sjöar och hav eftersom han lätt får lite panik om han inte ser botten.



Läs mer om OS på arla.se/mjolk

MJÖLK ÄR NATURENS EGEN SPORTDRYCK.
ARLA ÄR STOLT SPONSOR TILL OS-TRUPPEN.