

Kære Alle her følger en træningsplan for de kommende uger

Uge oversigt over K1 og K1 elites træning Helsingør Svømmeklub sæsonen 2016 uge 53-6															
Uge	Dato	Mandag morgen	Mandag aften	Tirsdag Morgen	Onsdag Hillerød	Onsdag Aften	Torsdag Morgen	Torsdag Aften	Fredag Morgen	Lørdag Morgen	Lørdag Eftermiddag	Søndag	Antal dage	Ugetype	Aktiviteter
		Jens	Matts og Martin Dryland - Svømning Simon	Jens	Hillerød ordningen	Dryland og Svømning Simon	Jens	Jens	Jens	Jens	Jens				
		0600-0800	1700-2000	0600-0800		1700-2000	0600-0800	1630-1900	0600-0800	0645-0900	1420-1630				
53	28.12-3.1	0745-1000		0745-1000	0745-1000	Nytårsugen									
Meter		5000	5000	5000									15000		
1	4.-10.1	Teknik	Teknik	Teknik		Teknik	Teknik	Teknik	Teknik	Teknik	Teknik		9	Grund	
Meter		4000	5000	4000	0	5000	4000	5000	4000	5000	5000	0	41000		
2	11-17.1	A2	A2-Ben	A2		A2 arme	A2	A2 im	A2 ben	A2 spec	A2 spec		9	Grund	
Meter		4000	5500	4000	0	5500	4000	5500	4000	5500	5500	0	43500		
3	18-24.1	A2	En1	A1		En1	Medley A2	En Spec	A2 ben	A2 spec	En1-Spec		9	Grund	Sponsorsvømning
Meter		4000	6000	4000	0	6000	4000	6000	4000	6000	6000	0	46000		
4	25-31.1	Sprint	En1	A1		En1	Medley A2	En Spec	A2 ben	A2 spec	En1-Spec		9	Spec	Emily Stævne
Meter		4000	6500	4000	0	6500	4000	6500	4000	7000	6000	0	48500		
5	1.2-7.2	A1-Tek	A2-Ben	A1		A2 arme	A1	A2 im	A1	Stævne	Stævne		9	Spec	5-7.2 danske årgang / Brøndby Swim Cup
Meter		4000	5000	4000	0	5000	4000	5000	4000	2000	2000	0	35000		
6	8.2-14.2	Fripas	Glid	A2		En1	A1	Cr-lang	A1	Spec A2	Spec en2		9	Spec	
Meter		0	6000	4000	0	6500	4000	7000	4000	6000	6000	0	43500		
													272500		