

# Horsens Svømmeklub HS Elite og HS1 - Træningslejr i Tyrkiet 2023

	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	Mandag	Tirsdag
Morgen	Svøm:	Svøm: 11.00-13.00	Svøm: 11.00-13.00	Svøm: 11.00-13.00	Svøm: 11.00-13.00	Svøm: 11.00-13.00	Svøm: 11.00-13.00	Svøm: 11.00-13.00	Svøm: 11.00-13.00	Svøm: 11.00-13.00	Svøm: 11.00-13.00	Svøm: 11.00-13.00	Svøm: 08.00-10.00
	Land:	Land: 10.30-11.00	Land: 10.30-11.00	Land: 08.45-10.00	Land: 10.30-11.00	Land: 08.45-10.00	Land: 10.30-11.00	Land: 08.45-10.00	Land: 10.30-11.00	Land: 08.45-10.00	Land: 10.30-11.00	Land: 10.30-11.00	Land: ingen
	Dist:	Dist: 5500	Dist: 4000	Dist: 5000	Dist: 5000	Dist: 4000	Dist: 3000	Dist: 5000	Dist: 5000	Dist: 5000	Dist: 5000	Dist: 5000	Dist: ingen
	Afgang med bus fra Forum kl. 08.15.  Mødetid kl. 08.00	Morgenmad kl. 09.30  Land: Corearbejde  Vand: Lær bassinet at kende. KD	Morgenmad kl. 9.30  Land: alm dryland og elastik  Vand: Stationstræning med udstyr. Fokus på skils og fart. BEGGE	Morgenmad kl. 08.00  Land: Styrketræning kl. 08.45-10.00  Vand: Teknik og Pace TAK	Morgenmad kl. 09.30  Land: Coreøvelser  Vand: Stilartsinddelt teknik og en del ben BEGGE	Morgenmad kl. 08.00  Land: Styrketræning kl. 08.45-10.00  Vand: Laktat produktion og tolerance KD	Morgenmad 09.30  Land: Den gode stævneopvarmning  Vand: "Nørddet" stævne og masser af holdkapper. BEGGE  På med det hurtige stævnetøj!!!!	Morgenmad kl. 08.00  Land: Styrketræning kl. 08.45-10.00  Vand: Pace og BES TAK	Morgenmad kl. 09.30  Land: Coreøvelser  Vand: Fart og FES KD	Morgenmad kl. 08.00  Land: Styrketræning kl. 08.45-10.00  Vand: The surprise swim set BEGGE	Morgenmad kl. 09.30  Land: alm dryland og elastik  Vand: Teknik og Pace KD	Morgenmad kl. 09.30  Land: Coreøvelser  Vand: Kendt/Ukendt TAK	Morgenmad to go  Afgang fra hotellet kl. 08.15  Check in i Antalya kl. 08.45.
Middag	Svøm:	Svøm:	Svøm:	Svøm:	Svøm:	Svøm:	Svøm:	Svøm:	Svøm:	Svøm:	Svøm:	Svøm:	Svøm:
	Land:	Land:	Land:	Land:	Land:	Land:	Land:	Land:	Land:	Land:	Land:	Land:	Land:
	Dist:	Dist:	Dist:	Dist:	Dist:	Dist:	Dist:	Dist:	Dist:	Dist:	Dist:	Dist:	Dist:
	Flyve fra Hamborg kl. 13.35	Frokost kl. 13.00  Sørg selv for mad inden aften træningen fra cafeen.	Frokost kl. 13.00	Frokost kl. 13.00	Frokost kl. 13.00  Lektiecafé kl. 14.00 i cafeen.	Frokost kl. 13.00	Frokost kl. 13.00  Tur til stranden kl. 14.00	Frokost kl. 13.00  Lektiecafé kl. 14.00 i cafeen.	Frokost kl. 13.00	Frokost kl. 13.00	Frokost kl. 13.00	Frokost kl. 13.00  Lektiecafé kl. 14.00 i cafeen.	Vi flyver fra Antalya kl. 10.45  Lander i Hamborg kl. 12.40
Aften	Svøm:	Svøm: 18.00-20.00	Svøm: 18.00-20.00	Svøm:	Svøm: 18.00-20.00	Svøm: 18.00-20.00	Svøm:	Svøm: 18.00-20.00	Svøm: 18.00-20.00	Svøm:	Svøm: 18.00-20.00	Svøm: 18.00-20.00	Svøm:
	Land:	Land: 17.30-18.00	Land: 17.30-18.00	Land:	Land: 17.30-18.00	Land: 17.30-18.00	Land:	Land: 17.30-18.00	Land: 17.30-18.00	Land:	Land: 17.30-18.00	Land: 17.30-18.00	Land:
	Dist:	Dist: 5000	Dist: 6000	Dist:	Dist: 6000	Dist: 6000	Dist:	Dist: 6000	Dist: 5000	Dist:	Dist: 5500	Dist: 6000	Dist:
	Ankomst til Antalya kl. 19.10. Ankomst til hotellet kl. 20.40  Aftensmaden er åben til kl 21.00. Mår vi det ikke, så får vi en madpakke.  Kom nu ikke alt for sent i seng!!!	Land: Smidighed  Vand: Bedste snit 1.0 KD  Aftensmad kl. 20.00 Aftenmøde kl. 21.30	Land: Yoga  Vand: Aerobt arbejde i distancegrupper BEGGE  Aftensmad kl. 20.00 Aftenmøde kl. 21.30	Aftensmad kl. 18.00 Debutantshow kl. 19.00	Land: Smidighed/foamrole  Vand: Aerobt arbejde i distancegrupper BEGGE  Aftensmad kl. 20.00 Aftenmøde kl. 21.30	Land: Smidighed  Vand: Aerobt arbejde i stilartsgrupper BEGGE  Aftensmad kl. 20.00 Aftenmøde kl. 21.30	Aftensmad kl. 18.00 Fælleshygge kl 19.00 i spilcafeen.	Land: Paryoga  Vand: Aerobt arbejde i stilartsgrupper BEGGE  Aftensmad kl. 20.00 Aftenmøde kl. 21.30	Land: Smidighed/foamrole  Vand: Bedste snit 2.0 TAK  Aftensmad kl. 20.00 Aftenmøde kl. 21.30	Aftensmad kl. 18.00 Fælleshygge kl. 19.00	Land: makker massage  Vand: Aerobt arbejde som en stor gruppe BEGGE  Aftensmad kl. 20.00 Aftenmøde kl. 21.30	Land: selvlavet smidighed  Vand: Aerobt arbejde i grupper som selv laver programmet.  Man må gerne udfordre sig selv på distance, starttider eller noget helt andet!  Aftensmad kl. 20.00 Aftenmøde kl. 21.30	Hjemkomst kl. ca. 17.00 ved Forum.  Vi skriver på facebook, når vi krydser den dansk/tyiske grænse.

Træningelejerens program.  
FORMAL - Udvikle sig som svømmer - Have energi og overskud til hver træning - Styrke fælleskabet

Vi kommer til at arbejde med teknik, udholdenhed, fart, disponering og meget andet.  
Vi skal selvfølgelig også hygge os sammen og styrke vores ellers stærke klub- og holdånd.

## SWIMHORSENS - BORN TO COMPETE



Samlet mængde  
97000