

Ugeplan for HS Elite - uge 42'23 (Efterårsferietræningslejr i Vildbjerg)

Lørdag			Søndag		Mandag		Tirsdag		Onsdag		Torsdag		Fredag	
Morgen	Svøm:		Svøm:	10.00-12.00	Svøm:	10.00-12.00	Svøm:	10.00-12.00	Svøm:	10.00-12.00	Svøm:	10.00-12.00	Svøm:	10.00-12.00
	Land:		Land:	08.30-09.30	Land:	09.30-10.00	Land:	08.30-09.30	Land:	09.30-10.00	Land:	08.30-09.30	Land:	09.30-10.00
	Dist:		Dist:	5500	Dist:	5500	Dist:	5000	Dist:	5500	Dist:	5500	Dist:	5000
	Fri		Morgenmad kl. 7.45. Land: Styrke Vand: Aerobt arbejde cr og im delt ind i distancer.		Morgenmad kl. 8.30 Land: Coreøvelser Vand: Indelt efter stilarter		Morgenmad kl. 7.45 Land: Styrke Vand: Restitution og sprintarbejde i stationer		Morgenmad kl. 8.30 Land: Coreøvelser Vand: Aerobt arbejde opdelt i distancer		Morgenmad kl. 7.45 Land: Styrke Vand: Svømmerne laver program		Morgenmad kl. 8.30 Land: coreøvelser Vand: The finisher (hårdt på den fede måde)	
Middag	Svøm:		Svøm:		Svøm:		Svøm:		Svøm:		Svøm:		Svøm:	
	Land:		Land:		Land:		Land:		Land:		Land:		Land:	
	Dist:		Dist:		Dist:		Dist:		Dist:		Dist:		Dist:	
	Ankomst til Vildbjerg kl. 15.00 og udlevering af nøgler til værelserne. Fællesmøde kl. 16.00		Frokost kl. 12.30 Eftermiddagssnack kl. 15.00		Frokost kl. 12.30 Eftermiddagssnack + Teamwork kl. 15.00		Frokost kl. 12.30 Eftermiddagssnack kl. 15.00		Frokost kl. 12.30 Eftermiddagssnack + Teamwork kl. 15.00		Frokost kl. 12.30 Eftermiddagssnack kl. 15.00		Evaluering kl. 12.30-13.00 Afgang kl. 13.00	
Aften	Svøm:	18.00-20.00	Svøm:	18.00-20.00	Svøm:	18.00-20.00	Svøm:		Svøm:	18.00-20.00	Svøm:	18.00-20.00	Svøm:	
	Land:	ingen	Land:	ingen	Land:	ingen	Land:		Land:	ingen	Land:	ingen	Land:	
	Dist:	5500	Dist:	4500	Dist:	4500	Dist:		Dist:	4500	Dist:	2000	Dist:	
	Vand: Teknik, Aerobt arbejde og holdkapper Aftensmad kl. 17.00 Aftensnack kl. 20.15 Aftenmøde kl. 20.30		Vand: Pace til 100 og 200m Aftensmad kl. 17.00 Aftensnack kl. 20.15 Aftenmøde kl. 20.30		Vand: Laktat tolerance Aftensmad kl. 17.00 Aftensnack kl. 20.15 Aftenmøde kl. 20.30		Fri Lørdag snakker vi om hvad vi skal bruge denne dag til.		Vand: Pace, fælles men distanceinddelt Aftensmad kl. 17.00 Aftensnack kl. 20.15 Aftenmøde kl. 20.30		Vand: Stævne Aftensmad kl. 17.00 Aftensnack kl. 20.15 Aftenmøde kl. 20.30		Fri og fri resten af weekenden.	
Samlet mængde 53000		Kommentarer		Træningslejren er bygget op således, at hver formiddagen er mere aerobt baseret, mens hver aftenen er lidt mere anaerobt baseret. Vi kører 3 former for landtræning, nemlig styrketræning, coretræning samt smidighedstræning. Smidighedstræningen bliver en del af										