

SwimHorsens 24/25

Måned	Hold	Aktivitet	Dato
Oktober/November	K4	Hvad er vigtigt vedr. ernæring, når man er nystartet k-svømmer? Med forældre. 1 time	Mandag d. 11.11. kl. 16-17
	K2	Energi til 2 træninger/madpakkeideer. 1 time	Torsdag d. 21.11. kl.18-19
	K3	Energi og træningsmængde (uden forældre). 1 time	Torsdag d. 21.11. kl. 17-18
	K1	Optimal ernæring under træning. 1 time	Torsdag d. 24.10. kl. 16.30-17.30
	K3	Hvad er de gode hovedmåltider (uden forældre) ?	Torsdag d. 28.11. kl. 16.30-17.30
December	K3	Væske, snacks og timing af måltider iht. træning og konkurrence (uden forældre). 1 time	Torsdag d. 12.12. kl. 16.30-17.30
Januar	K2	Konkurrencemad (i køkkenet - workshop)- (kun svømmere) 1,5 time	Tirsdag d. 07.01. kl. 18-19.30
	K1	Gruppe seancer. "Individuelle forløb". Grupper 6 grupper á 3-5 svømmere (se mail for grupper!). (Før træningslejr) 6 timer	Mandage Uge 3 (Gr. 1 og Gr. 2) kl. 16-18 Uge 4 (Gr. 3 og Gr. 4) kl. 16-18 Uge 5 (Gr. 5 og Gr. 6) kl. 16-18
Februar	K1	Gruppe seancer. "Individuelle forløb". Grupper 6 grupper á 3-5 svømmere (se mail for grupper!). (Efter træningslejr). 6 timer	Mandage Uge 9 (Gr. 1 og Gr. 2) kl. 16-18 Uge 10 (Gr. 3 og Gr. 4) kl. 16-18 Uge 12 (Gr. 5 og Gr. 6) kl. 16-18

Marts	K3	Madworkshop i køkkenet - snack (kun svømmere) - 2,5 time	Torsdag d. 20/3 kl. 16-18.30
Maj	K1/K2 drenge	Gruppe 1: Spiseforstyrrelse, forhold til mad og krop. 45 min	Mandag d. 12/5 kl. 16-16.45
Maj	K1 piger	Gruppe 2: Spiseforstyrrelse, forhold til mad og krop. 45 min.	Mandag d. 12/5 kl. 17.00-17.45
Maj	K2 piger	Gruppe 2: Spiseforstyrrelse, forhold til mad og krop. 45 min.	Torsdag d. 15/5 kl. 17.45-18.30