

Opstart i august 2021

Vi glæder os til at starte sæsonen op for alle vores konkurrencesvømmere og I får derfor en oversigt over de første par uger. Vi vil altid gerne opfordre svømmerne til at cykle til træning, såfremt det er muligt. Især i opstarten vil vi gerne opfordre alle til at cykle til træning, så konditionstræningen allerede starter på vej til træning.

Uge 31	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
HS Elite og HS1 Årgang A			10.00-12.00 Langelinje		10.00-16.00 Høll Strand		
Årgang B			10.00-12.00 Langelinje			10.30-12.00 Langelinje	
Årgang C			10.00-12.00 Langelinje			09.00-10.30 Langelinje	
HS Sprint			10.00-12.00 Langelinje				
Uge 32	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
HS Elite	Kun morgen-træning	Almindelig træning	Morgentræning + Til middag hos	Fri	Kun morgen-træning	Almindelig træning	Fri
HS1	Kun morgen-træning	Fri	Kun morgen-træning	Almindelig træning	16.00-18.00 Langelinje	Almindelig træning	Fri
Årgang A	Almindelig træning	Fri	Kun morgen-træning	Fri	16.00-18.00 Langelinje	Almindelig træning	Fri
Årgang B	Fri	Fri	Almindelig træning		16.00-17.30 Forum	Fri	Fri
Årgang C	Fri	Fri	Almindelig træning	Fri	Fri	10.00-11.30 Langelinje	Fri
HS Sprint	17.00-18.00 Langelinje	Fri	Almindelig træning	Fri	Fri	Fri	Fri
Uge 33	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
HS Elite		Almindelig træning	Almindelig træning	Fri	Kun morgen-træning + Til middag hos	DM i Hav-livredning	Fri
HS1	Opstartsmøde for hele konkurrenceafdelingen. Ingen træning	Fri	Almindelig træning	Almindelig træning	Almindelig træning	DM i Hav-livredning	Fri
Årgang A		Fri	Almindelig træning	Fri	Almindelig træning	Almindelig træning	Fri
Årgang B		Almindelig træning	Almindelig træning	Fri	Almindelig træning	Fri	Fri
Årgang C		Fri	Almindelig træning	Fri	Almindelig træning	Fri	Fri
HS Sprint		Fri	Almindelig træning	Fri	Almindelig træning	Fri	Fri

Fra uge 34 trænes alle træninger efter normale tider. Der er opstartstur i weekenden i uge 34.

Der forventes, at der på opstartsmødet deltager minimum 1 forælder til hver svømmer. Der vil senere komme en invitation med tid og sted.