TRÆNINGSTIDER

HS ELITE	Tid	Baner	Landtræning	Vandtræning	Hal	Træner
Mandag morgen	05.45-07.30	4x25 DYB 5-8	05.45-06.00	06.00-07.30	Forum	KD
Mandag morgen*	07.00-09.15	8x25 DYB 1-8	07.00-07.30	07.30-09.15	Forum	KD+TAK
Mandag aften	Fri					
Tirsdag morgen	05.45-07.30	4x50 5-8	05.45-06.00	06.00-07.30	Forum	KD
Tirsdag aften	16.40-20.00	4x25 LAV 1-4	16.40-17.40 Styrke	18.00-20.00	Forum	KD+TAK
Onsdag morgen	05.45-07.30	4x25 DYB 1-4	05.45-06.00	06.00-07.30	Forum	KD
Onsdag morgen*	07.00-09.15	8x25 DYB 1-8	07.00-07.30	07.30-09.15	Forum	KD+TAK
Onsdag aften	15.45-18.00	4x25 DYB 1-4	15.45-16.00	16.00-18.00	Forum	KD
Torsdag morgen	05.45-07.30	4x50 5-8	05.45-06.00	06.00-07.30	Forum	KD
Torsdag aften	16.00-19.15	4x25 DYB 1-4	18.15-19.15 Styrke	16.00-18.00	Forum	KD
Fredag morgen	05.45-07.30	4x50 5-8	05.45-06.00	06.00-07.30	Forum	KD
Fredag aften	Fri					
Lørdag morgen	07.00-10.15	4x50 5-8	09.15-10.15 Styrke	07.00-09.00	Forum	KD
Lørdag aften	Fri					
Søndag morgen	Fri					
Søndag aften	Fri					

**Træning for Sportscollege/Talenindtræsklasser*

HS1	Tid	Antal baner	Landtræning	Vandtræning	Hal	Træner
Mandag morgen	05.45-07.30	4x25 DYB 5-8	ingen	05.45-07.30	Forum	TAK
Mandag morgen*	07.00-09.15	8x25 DYB 1-8	07.00-07.30	07.30-09.15	Forum	TAK+KD
Mandag aften	Fri					
Tirsdag morgen	05.45-07.30	4x25 LAV 1-4	ingen	05.45-07.30	Forum	TAK
Tirsdag aften	16.00-19.15	4x50 5-8	18.15-19.15 Styrke	16.00-18.00	Forum	TAK+KD
Onsdag morgen	05.45-07.30	4x25 DYB 1-4	ingen	05.45-07.30	Forum	TAK
Onsdag morgen*	07.00-09.15	8x25 DYB 1-8	07.00-07.30	07.30-09.15	Forum	TAK+KD
Onsdag aften	Fri					
Torsdag morgen	05.45-07.30	4x25 LAV 1-4	ingen	05.45-07.30	Forum	TAK
Torsdag aften	15.30-18.00	3x50 6-8	15.30-16.00	16.00-18.00	Forum	TAK
Fredag morgen	Fri					
Fredag aften	Fri					
Lørdag morgen	07.00-10.15	4x25 LAV 1-4	09.15-10.15 Styrke	07.00-09.00	Forum	TAK
Lørdag aften	Fri					
Søndag morgen	Fri					
Søndag aften	Fri					

**Træning for Sportscollege/Talenindtræsklasser*

Sæson 2023-2024

TRÆNINGSTIDER

Årgang A	Tid	Antal baner	Landtræning	Vandtræning	Hal	Træner
Mandag morgen	05.45-07.30	4x25 DYB 1-4	ingen	05.45-07.30	Forum	ABN
Mandag morgen*	07.00-09.15	8x25 DYB 1-8	07.00-07.30	07.30-09.15	Forum	KD+TAK
Mandag aften	Fri					
Tirsdag morgen	Fri					
Tirsdag aften	15.30-18.00	4x25 DYB 1-4	15.30-16.00	16.00-18.00	Forum	ABN+KBFL
Onsdag morgen	05.45-07.30	4x25 LAV 1-4	ingen	05.45-07.30	Forum	ABN
Onsdag morgen*	07.00-09.15	8x25 DYB 1-8	07.00-07.30	07.30-09.15	Forum	KD+TAK
Onsdag aften	16.00-19.00	4x50 5-8	18.15-19.00 Styrke	16.00-18.00	Forum	ABN+TAK
Torsdag morgen	Fri					
Torsdag aften	17.30-20.00	4x25 DYB 1-4	17.30-18.00	18.00-20.00	Forum	ABN
Fredag morgen	Fri					
Fredag aften	Fri					
Lørdag morgen	09.00-11.00	4x50 5-8	10.30-11.00	09.00-10.30	Forum	ABN
Lørdag aften	Fri					
Søndag morgen	Fri					
Søndag aften	Fri					

**Træning for Sportscollege/Talenindtræsklasser*

Årgang B	Tid	Antal baner	Landtræning	Vandtræning	Hal	Træner
Mandag morgen	Fri					
Mandag aften	16.30-18.30	4x25 DYB 5-8 3x25 LAV 7-8	18.00-18.15	16.30-18.00	Forum	KGS+ABN
Tirsdag morgen	Fri					
Tirsdag aften	Fri					
Onsdag morgen	Fri					
Onsdag aften	17.30-19.30	8x25 D/L 1-4	17.30-18.00	18.00-19.30	Forum	KGS+SKH
Torsdag morgen	Fri					
Torsdag aften	Fri					
Fredag morgen	05.45-07.30	8x25 D/L 5-8	05.45-06.00	06.00-07.30	Forum	KGS+CEG
Fredag aften	Fri					
Lørdag morgen	08.30-10.30	8x25 D/L 1-4	08.30-09.00	09.00-10.30	Forum	KGS+KD
Lørdag aften	Fri					
Søndag morgen	Fri					
Søndag aften	Fri					

Sæson 2023-2024

TRÆNINGSTIDER

Årgang C drenge	Tid	Antal baner	Landtræning	Vandtræning	Hal	Træner
Mandag	17.30-19.00	4x25 LAV 5-8	17.30-18.00	18.00-19.00	Forum	SKH
Tirsdag	Fri					
Onsdag	17.00-18.30	4x25 LAV 1-4	18.00-18.30	17.00-18.00	Forum	SKH
Torsdag	Fri					
Fredag	Fri					
Lørdag	07.00-09.00	4x25 DYB 1-4	08.15-09.00 Gymnastik	07.00-08.00	Forum	KGS
Søndag	Fri					

Årgang C piger	Tid	Antal baner	Landtræning	Vandtræning	Hal	Træner
Mandag	17.30-19.00	4x25 DYB 5-8	17.30-18.00	18.00-19.00	Forum	CEG
Tirsdag	Fri					
Onsdag	16.00-17.30	4x25 LAV 1-4	17.00-17.30	16.00-17.00	Forum	CEG
Torsdag	Fri					
Fredag	Fri					
Lørdag	08.00-10.00	4x25 DYB 1-4	09.15-10.00 Gymnastik	08.00-09.00	Forum	CEG
Søndag	Fri					

HS SPRINT	Tid	Antal baner	Landtræning	Vandtræning	Hal	Træner
Mandag	Fri					
Tirsdag	18.45-21.00	4x25 LAV 1-4	18.45-19.45 Styrke	20.00-21.00	Forum	KBFL
Onsdag	Fri					
Torsdag	17.45-19.00	Alle	17.45-18.00	18.00-19.00	Bankager	KBFL
Fredag	Fri					
Lørdag	10.00-12.00	4x25 DYB 1-4	10.00-10.30	10.30-12.00	Forum	KBFL
Søndag	Fri					

HS JUNIOR SPRINT	Tid	Antal baner	Landtræning	Vandtræning	Hal	Træner
Mandag	Fri					
Tirsdag	17.30-19.00	4x50 5-8	17.30-18.00	18.00-19.00	Forum	KBFL
Onsdag	Fri					
Torsdag	Fri					
Fredag	Fri					
Lørdag	10.00-12.00	4x25 LAV 1-4	10.00-10.30	10.30-12.00	Forum	KBFL
Søndag	Fri					

Sæson 2023-2024

TRÆNINGSTIDER

Trænere

Kirsten Detlef	KD
Tais Ankjær Kristensen	TAK
Amalie Bach Nielsen	ABN
Krestian Gelmark-Sørensen	KGS
Andreas Egemose Gregersen	AEG
Simon Kruse Holm	SKH
Cecilie Egemose Gregersen	CEG
Brian Lagoni	BL
Rune Friis Petersen	RFP

Kriterier for træningstider:

Alle hold skal så vidt muligt både krydse holdet over og holdet under, så de kan se udviklingen.

Alle hold skal have minimum 1 hel fridag om ugen, ingen K-hold træner søndag

K-holdene skal så vidt muligt krydse et alderstilsvarende sprint-hold.

Lørdag kan alle hold krydse hinanden.
De yngste konkurrencesvømmere er ofte afhængige af forældertransport og kan derfor ikke træne før kl. 16.00 (optimalt 16.30)

Senior (HS Elite) skal minimum have 4 kort-baner eller 3 langbaner (mål: 16 svømmere)

Junior (HS1) skal minimum have 5 kortbaner eller 4 langbaner (mål: 24 svømmere)

Årgang (Årgang A) skal minimum have 5 kortbaner eller 4 langbaner (mål: 30 svømmere)

Børn (Årgang B) skal minimum have 5 kortbaner (mål: 36 svømmere) Skal IKKE svømme på langbane

Talent-drenge (Årgang C drenge) skal minimum have 3 kortbaner (mål: 20 svømmere) Skal IKKE svømme på langbane

Talent-piger (Årgang C piger) skal minimum have 3 kortbaner (mål: 20 svømmere) Skal IKKE svømme på langbane

Senior, Junior og årgang skal have minimum halvanden time i vandet, hver gang.

Børn skal have minimum 1 gang af halvanden time i vandet.

Børn skal have minimum 1 gang morgentræning om ugen inden de skal videre op som årgangssvømmer.

Antal træningspas om ugen:				
	Vand	Styrke	Alternativ	Note
HS Elite	8-9 pas	2-3 pas		Helst lige fordelt mellem kortbane og langbane
HS1	7-8 pas	2 pas		2-3 træningspas på langbane
Årgang A	6 pas	1 pas		2 træningspas på langbane
Årgang B	4 pas			Ingen langbane
Årgang C	2-3 pas		1 gymnastik	Ingen langbane og ingen morgentræning, kun lørdag

Antal vandtimer om ugen:			
Sæson	’22-23	’23-24	Øvrige timer
Senior	13,5	15,5	Styrke+dryland
Junior	11,5	12	Styrke+dryland
Årgang	7,7	10,5	Styrke+dryland
Børn	6	6	Dryland
Talent	2	3	1 gymnastik+dryland
Sprint	4	3,5	Styrke
Junior Sprint	2	2,5	Dryland