

Elite 2019/2020

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Morgen	06:00-07:30 Vand	06:00-07:30 Vand	Fri	06:00-07:30 Vand	06:00-07:30 Vand	08:00-10:00 Vand	Fri
TCH morgen	08:00-09:30 Vand			08:00-09:30 Vand			
Note/fokus							
Styrke/Land Noter	17:30-18:00 Styrke	17:00-18:00 Styrke/ 17:30-18:00 Land	15:45-17:00 Styrke	16:00-17:00 Styrke/ 16:30-17:00 Land	16:00-17:00 Styrke/ 16:30-17:00 Land	10:00-11:30 Styrke	Fri
Vand	18:00-20:00 Vand 20:00-20:15 Udstræk	18:00-20:00 Vand 20:00-20:15 Udtræk	17:00-19:00 Vand 19:00-19:15 Udstræk	17:00-19:00 Vand 19:00-19:15 Udstræk	17:00-19:00 Vand 19:00-19:15 Udstræk		
Noter/Fokus							

Krav/begrænsninger

- 6-9 vandpas
- 3 Styrketræningspas
- 2-3 Landtræningspas



Grund træningsplanen fastlægges individuelt for vær svømmer, for ca. ½ år ad gangen. I et samarbejde mellem træner og svømmer (gerne ved målsætningssamtalerne). Den enkeltes træningsplan kan altid ændres for en enkelt uge hvis behovet opstår, men falder altid tilbage til ”grundplanen” efter ugens afslutning.

MVH.

Rune Friis Petersen

Mail: runerune92@hotmail.com

Mobil: 42 22 27 05