

Sæson 2022/23		Forventet antal træning pr. uge. Før opstart af sæson aftaler svømmeren med sin træner en plan for alle sine træningspas og målsætninger - afhængig af tid, svømmerens niveau og træningshistorik		* Træningslejr er for inviterede svømmere med kravtider til nationale events	Forventet events pr sæson. Afhængig af kravtider osv.		
Hold	Alder	Træning pr. uge	Styrketræning pr. uge	Antal træningslejre	Flerdages-events (inkl. DM og Vest)	1 dags - events	Udstyr
K1	Senior	8-10	3	2*	8+	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Svømmeplade</li> <li>- Zoomers</li> <li>- Net</li> <li>- Finger paddles</li> <li>- Snorkel</li> <li>- Hånd paddles</li> <li>- Tennisbold</li> <li>- Sjippetov</li> </ul>
	Junior 3	8-9	3	2*	4-8	3	
	Junior 2	8	2	2*	4-8	3	
	Junior 1	7-8	2	2*	4-8	3	
K2	Årgang 2	6-7	2	1	7	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Svømmeplade</li> <li>- Zoomers</li> <li>- Net</li> <li>- Finger paddles</li> <li>- Snorkel</li> <li>- Tennisbold</li> </ul>
	Årgang 1	5-6	1	1	6	5	
K3	Børn 2	4-5	x	x	4	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Svømmeplade</li> <li>- Zoomers</li> <li>- Net</li> </ul>
	Børn 1	3-4	x	x	3	4	
K4	X	2-3	x	x	1	4	Haderslev Svømmeklub har alt udstyr
K5	X	2	x	x	1	4	Haderslev Svømmeklub har alt udstyr