

HELSEINGE SVØMMEKLUB 2015-16





Kære Svømmere og forældre.

Velkommen tilbage efter en lang sommerferie.

Jeg glæder mig meget til at komme i gang med træningen.

Efterårets store oplevelse er, efter min mening at vi sammen skal på træningslejr, hvilket jeg glæder mig meget til.

I forbindelse med opstarten har jeg aftalt træningsmængden med de forskellige svømmere, hvilket er lidt af en udfordring da der er rigtig mange der gerne vil morgentræne, men for at kunne have en fornuftig træning, hvor vi ikke ligger oven i hinanden på 2 baner, så har jeg prøvet at holde antallet ned på omkring 10-12 (stadig mange) pr. pas.

Endvidere indeholder denne seddel træningstidsplan frem til uge 42.

Jeg håber på en god og spændende sæson.

Der afholdes et kort forældremøde på K1 lørdag den 5. september kl.08.00 i klublokalet.

De bedste hilsner, Jens





Navn / Dag	Mandag Morgen	Mandag Aften	Tirsdag morgen	Onsdag Morgen	Onsdag Aften	Torsdag Morgen	Torsdag Aften	Fredag Morgen	Lørdag Morgen	Lørdag Aften	Dag	Styrke
Thor		x			x		x		x	x	5	Dryland mandag-onsdag-torsdag-Lørdag
Emma		x			x		x		x	x	5	Dryland mandag-onsdag-torsdag-Lørdag
Katrine		x			x		x		x	x	5	Dryland mandag-onsdag-torsdag-Lørdag
Lasse			x		x		x			x	4	Mandag-Onsdag-Torsdag- Fredag
Niels		x			x		x			x	4	Mandag-Onsdag-Torsdag- Fredag
Lars	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	9	
Mads	x	x	x	x	x		x	x	x	x	9	Tirsdag-Fredag
Frederik	x	x	x		x	x	x	x	x	x	9	
Alexander	x	x	x		x	x	x	x	x	x	9	
Peter		x	x		x	x	x		x	x	7	
Jakob		x	x		x	x	x	x	x	x	8	
Emily	x	x	x	x	x		x	x	x	x	9	
Matthias	x	x	x		x	x	x	x	x	x	9	
Iben		x			x	x	x	x	x	x	7	Tirsdag-fredag
Alice		x			x		x		x	x	5	Tirsdag-Fredag
Serina	x	x	x		x		x		x	x	7	
Sofie kw	x	x			x		x	x	x	x	7	
Anderas		x		x	x		x	x	x	x		
Cecilie	x	x			x	x	x	x	x	x	8	Tirsdag-Fredag
Oliver	x	x		x	x	x	x	x	x	x	9	Mandag-Torsdag-Lørdag
Joachim	x	x	x		x	x	x	x	x	x	9	
Antal	11	20	11	5	21	10	21	12	19	21		
Baner	2	4	2		4	2	4	2	4	4		



Uge oversigt over K1 og K1 elites træning Helsing Svømmeklub sæsonen 2015-16

Uge	Dato	Mandag morgen	Mandag aften	Tirsdag Morgen	Onsdag Hillerød	Onsdag Aften	Torsdag Morgen	Torsdag Aften	Fredag Morgen	Lørdag Morgen	Lørdag Eftermiddag	Søndag	Antal dage	Ugetype	Aktiviteter
		Jens	Matts og Martin Dryland - Svømning Simon	Jens	Hillerød ordningen	Dryland og Svømning Simon	Jens	Jens	Jens	Jens	Jens				
33	10-16.8		1700-1900			1700-1930		1545-1830	0600-0730	0645-0900			5	Opstart	Opstart
34	17-23.8		1700-2000	0600-0730		1700-2000		1545-1830	0600-0730	0645-0900	1000 temadag		6	Opstart	
35	24-30.8	0600-0730	1700-2000	0600-0730		1700-2000	0600-0730	1545-1830	0600-0730	0645-0900	1420-1630		9	Opstart	
36	31.8-6.9	0600-0730	1700-2000	0600-0730		1700-2000	0600-0730	1545-1830	0600-0730	0645-0900	1420-1630		9	Opstart	Lørdag 5. sep. Forældremøde K1 kl.08.00
37	7-13.9	0600-0730	1700-2000	0600-0730		1700-2000	0600-0730	1545-1830	0600-0730	0645-0900	1420-1630		9	Grund	Esrum Open Water
38	14-20.9	0600-0730	1700-2000	0600-0730		1700-2000	0600-0730	1545-1830	0600-0730	0645-0900	1420-1630		9	Grund	
39	21-27.9	0600-0730	1700-2000	0600-0730		1700-2000	0600-0730	1545-1830	Gentofte Open				9	Grund	Gentofte Open
40	28.9-4.10	0600-0730	1700-2000	0600-0730		1700-2000	0600-0730	1545-1830	0600-0730	0645-0900	1420-1630		9	Grund	Store badedag
41	5-11.10	0600-0730	1700-2000	0600-0730		1700-2000	Træningslejr						10	Grund	
42	12-18.10	Træningslejr										12	Grund	Træningslejr K1 og træning hjemme for T og K	

