

ALTID KLAR!

HELSINGE
SVØMMEKLUB



Kære Alle.

Så er træningslejren slut, vi har afsluttet det sidste træningspas, Alle er trætte og glæder sig til at se jer i lufthavnen i morgen.

Det har været nogle fantastiske unger at rejse med, pligtopfyldende og i fint humør.

De sidste to dag har vi været oppe kl.06.00 og træne fra 0700-0900 og igen fra 1400-1600, det har give os lidt frihed om aftenen og svømmerne har hygget sig og har haft mulighed for at komme tidligt i seng.

Vi ses

Hilsen Jens



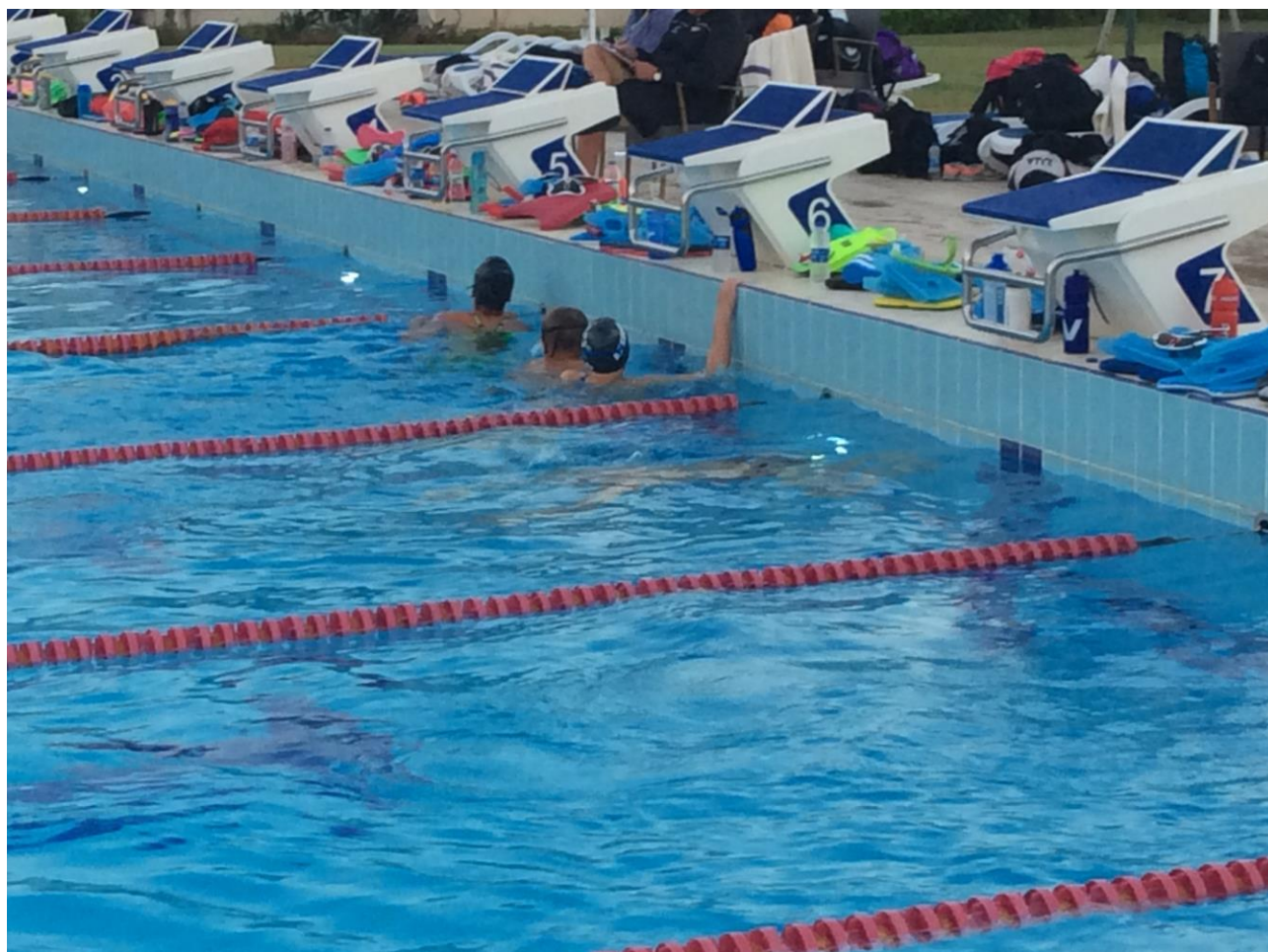
ALTID KLAR!

HELSINGE
SVØMMEKLUB



ALTID KLAR!

HELSINGE
SVØMMEKLUB





Dag	Dato	Dryland / Styrke	Indhold	Volley	Gruppe 1 Thor, Emma, Katrine, Alice, Serina	Gruppe 2 Matthias, Emily, Mads, Alex, Andreas	Gruppe 3 Lars, Cecilie, Oliver, Sofie, Joachim	Gruppe 4 Frederik, Peter, Jakob, Iben,
Mandag	5.10		A2		0	6300	6300	6300
Mandag	5.10	Matts	A2+		6300	4100	4100	4100
Tirsdag	6.10		A1-glid		0	4100	4100	4100
Ondag (Hillerød)	9.10		A2		0	4500	4500	0
Onsdag	9.10		A1-glid		0	4000	4000	4000
Torsdag	8.10	Opvarm og stræk	A1-glid		3000	3000	3000	3000
Fredag	9.10	Morgen Ben	A2	Kl.1415-1515	5400	6100	6100	5900
Fredag	9.10	Aften Mave+ ryg + kropstab	En1		5600	6000	6000	6000
Lørdag	10.10	Morgen Arme + stræk	A2-sprint		5500	5900	5900	5900
Lørdag	10.10	Aftenn hop og spring	En1/2	Kl.1415-1515	5500	6300	5500	5500
Søndag	11.10	Morgen Mave + ryg + stræk	Ben Hårdt	Kl.1415-1515	4650	5250	5250	5250
Søndag	11.10	Aften - Stræk	A1-glid		5100	6000	6000	6000
Mandag	12.10	Ben-stræk	Aerobt		5200	6600	6600	6600
Mandag	12.10	Arme - Stræk	Aerobt	Kl.1415-1515	5800	6400	6400	6400
Tirsdag	13.10	Mave-ryg	Aerobt	Kl.1415-1515	5500	5500	5500	5500
Tirsdag	13.10	Stræk	Aerobt		4500	4500	4500	4500
Onsdag	14.10	Spring- Stræk	Aerobt		5000	6000	6000	6000
Onsdag	14.10	20 min stræk	An1	Kl.1415-1515	5100	5800	5800	5800
Torsdag	15.10	Mave-ryg	A2	Kl.1415-1515	5500	6900	6500	6500
Torsdag	15.10	Arme - Stræk	A2		2700	2700	2700	2700
Fredag	16.10	Spring- Stræk	A2	Efter træning	5000	6600	6000	6000
Fredag	16.10	Stræk	En1-2		4800	6000	6000	6000
Lørdag	17.10	ben-mave	a2	Efter træning	5000	6700	6300	6300
Lørdag	17.10	Stræk	An1		5350	5950	5950	5950
Søndag		Kun Emily				4100		
2015					100500	135300	129000	124300

Det var det !