

ALTID KLAR!

**HELSINGE**  
SVØMMEKLUB



Kære svømmere nu er sommerferien ved at være midtvejs, og I skal i gang med at træne lidt igen.

Uge 28	2-3 timer	30. min cykling el. løb dryland eller styrke i ca. 30 min
Uge 29	3-4 timer	30. min cykling el. løb + 30 min dryland el.stryke + 15 min stræk
Uge 30	3-4 timer	30. min cykling el. løb + 30 min dryland el.stryke + 15 min stræk
Uge 31	4-5 timer	30. min cykling el. løb + 30 min dryland el.stryke + 15 min stræk
Uge 32	6 timer	Træning torsdag den 10. august
Uge 33	Træning starter	Se plan nedenfor

Dag	Dato	Tid	Landtræning	Svøm
Torsdag	10. august	Aften	1600-1700	1700-1900
Fredag	11. august	Morgen		0600-0730
Lørdag	12. august	Morgen		0645-0900
Mandag	14. august	Aften	1700-1800	1800-2000
Tirsdag	15. august	Morgen	0600-0730	
Onsdag	16. august	Aften	1700-1800	1800-2000
Torsdag	17. august	Aften	1600-1700	1700-1900
Fredag	18. august	Morgen		0600-0730
Lørdag	19. august	Morgen		0645-0900
Mandag	21. august	Aften	1700-1800	1800-2000
Tirsdag	22. august	Morgen		0600-0730
Onsdag	23. august	Aften	1700-1800	1800-2000
Torsdag	24. august	Aften	1700-1800	1700-1900
Fredag	25. august	Morgen		0600-0730
Lørdag	26. august	Morgen		0645-0900
Mandag	28. august	Aften	1700-1800	1800-

				2000
Tirsdag	29. august	Morgen		0600-0730
Onsdag	30. august	Aften		1800-2000
Torsdag	31. august	Morgen		0600-0730
Torsdag	31. august	Aften	1600-1700	1700-1900

Hilsen Jens.