

Kære svømmere på K1

Plan for uge 5.

Dag	Morgen	Træner	Aften	Træner
Mandag	0600 4-4500 let træning	Jens	1700-2000 Dryland Hård En1 træning 6500 meter Maja specilet DÅM	Martin
Tirsdag	0600-4000 Sprint træning Maja specilet DÅM	Jens		
Onsdag			1700-2000 En1 3 x (5 x 100 – 200 glid) 2100 spec st.1.30 opad. Maja specilet DÅM	Martin
Torsdag	0600-4000 let A2 + ben 4000 meter	Jens	1630-1900 6000 A2/sprint Maja specilet DÅM	Jens
Fredag	0600-Blandet	Jens		
Lørdag	0645-0900 A2+ HS: Kort: 4 x (200 cr a2 p.20 + 4 x 50 spec – en1 p.15 – 400 cr arme p.30 a2) (3200) Lang: 3 x 1200 meter cr- spec finner – cr arme p.60	Lasse	1420-1630 A1-An1 Lang opvarmning 4 x (4 x 50 max st.1.30 – 200 glid) 1600 meter	Lasse
Søndag				

Martin er DÅM med 2 svømmere i weekenden uge 5. Derfor er Lasse træner til begge pas lørdag

Emily rejser til Sydafrika med Landsholdet lørdag

Mads, Oliver, Frederik og Andreas Vintertræningslejr for K1 Lørdag



Plan for uge 6.

Dag	Morgen	Træner	Aften	Træner
Mandag			1700-2000 Dryland: Hård Ialt 6500 meter HS: 3 x 6 x 200 spec/cr arme / spe css finner a2	Martin
Tirsdag	0600-4000 Let træning A1-2 teknik	Martin		
Onsdag			1700-2000 Dryland Hård HS: Spec/cr: 3 x (300 cr Mvo2 rigtigt hård – 200 glid – 4 x 50 pace til 200 meter st.1.10) (2100) i alt ca.5500	Lasse
Torsdag			1630-1900 I alt 6500 A2/en1 i medley	Martin
Fredag	0600-Ben og sprint 4000 meter	Martin		
Lørdag	0645-0900 A2 6500 blandet	Martin	1420-1630 An1 / Start oppe fra 6 x 1000 meter 2 min pause inde hver 200 meter rigtigt sjovt.... 800 vf – 200 max / 1-2 alm 3- finner 4 padler 5 alm 6 padler	Martin
Søndag				

Der vil være nogle der rejser i slutningen af denne uge.

Iben og Thor rejser her, hvis der er andre giv besked.

ALTID KLAR!

HELSINGE
SVØMMEKLUB



Plan for uge 7.

Dag	Morgen	Træner	Aften	Træner
Mandag	0745-1000 A2 6500 meter 6 x (400 cr – 2 x 100 spec) a2 p.30-15 (3600)	Martin	1630-1900 Sprint / A2 6000	Martin
Tirsdag	0745-1000 En1 6500 3 x (6 x 100 + 200 glid) st.1.30/40/50 mere pause pr. omgang + 4.00	Martin		
Onsdag	0745-1000 A1-2 6500 40 x 50 cr arme a1 p.10	Martin	1630-1900 En2 6000 4 x (75 – 50 – 75 – 50 alt en2 st.1.45-1.10 + 200 glid st.4.00)1800 meter	Lasse
Torsdag	0745-1000 Sprint 6000	Martin		
Fredag			1630-1900 An1-6000 meter HS: 3 x (100 max st.3.00 – 50 glid – 50 max st.1.30 + 50 glid) 750 meter start nede fra.	Lasse
Lørdag	0645-0900 A2 7000 6 x 600 1-3 cr – 4-5 spec finner – 6 ben p.40 (3600)	Martin		
Søndag				

Vinterferie... Giv besked til Martin, hvis I ikke kommer.

Fra uge 8 normal træning igen.

Hilsen Jens