

		Aspiranthold		Talenthold		Årgang 2		Årgang 1		Førstehold	
Alder ved start		Piger 6-7 år	Drenge 7-8 år	Piger 8-9 år	Drenge 9-10 år	Piger 10-11 år	Drenge 11-12 år	Piger 12-13 år	Drenge 13-14 år	Piger 14 år og op	Drenge 16 år og op
Periode på holdet		2 år		2 år		2 år		2 år		Over 2 år	
Antal svømmere på holdet		60 svømmere: 30 drenge - 30 piger		50 svømmere: 25 drenge - 25 piger		32 svømmere: 16 drenge - 16 piger		24 svømmere: 12 drenge - 12 piger		20 svømmere: 8 drenge - 12 piger	
Antal træningspas og træningstid pr. uge		Yngste	Ældste	Yngste	Ældste	Yngste	Ældste	Yngste	Ældste	Yngste	Ældste
	Vand Timer	3t	4t	5:15t	6:45t	10t	11t	15:15t	17t	17:15t	18:45t
	Land Timer	1:30t	2:30t	2:45t	3:15t	3:30t	4:30t	5t	5t	7t	7t
	Antal Timer Total	4:30t	6:30t	8t	10t	13:30t	15:30t	18:30t	20:30t	24:15t	25:45t
	Antal Pas Total	3p	4p	5p	6p	7p	8p	8p	9p	9p	10p
Antal uger pr. sæson		40-42 uger		42-44 uger		44-46 uger		45-47 uger		47-48 uger	
Træningsplan / periodisering		6 ugersplan						8 ugersplan		16 ugersplan	
Oprykning/udtagelse		Udviklingspoint + Teknikskills + "Body-talent" (See: Oprykningskriterier.xlsx)									
Antal stævner pr. sæson		- 4 stævner - Checkpoints		- 8 stævner - Checkpoints		- 8-10 stævner - Checkpoints - Førsteprioritet lægges på Olympiske discipliner <i>* 50m løb kun tilladt, hvis svømmeren til samme stævne også konkurrerer i mellem eller langdistance løb. Der skal også være en balance i udviklingspoint mellem sprint, mellem og distance løb. Hvis det ikke er tilfældet, kan der ikke svømmes 50 m løb.</i>		- 10-12 stævner - Checkpoints - Førsteprioritet lægges på Olympiske discipliner <i>* 50m løb kun tilladt, hvis svømmeren til samme stævne også konkurrerer i mellem eller langdistance løb. Der skal også være en balance i udviklingspoint mellem sprint, mellem og distance løb. Hvis det ikke er tilfældet, kan der ikke svømmes 50 m løb.</i>		- 10-12 stævner - Checkpoints - Minimum 1 stævne i udland - Konkurrere i alle løb og discipliner - Deltagelse i mesterskaber kræver kravtid i tre løb	
Antal træningslejr/ weekender pr sæson		2 træningsweekend (2 dage)		1 minitræningslejr (4 dage) 1 træningsweekend (2 dage)		1 træningslejr (7 dage) 1 mini træningslejr (4 dage) 1 træningsweekend (2 dage)		2 træningslejr 1-2 træningsweekender		3-4 træningslejr (10-15 dage) 1-2 træningsweekender (2 dage)	
Træningsindhold (vand)		Fornemmelse for vand Benspark (alle 4 stilarter) Crawl og rygcrawl Balance og koordination Elementskift		Fornemmelse for vand Benspark (alle 4 stilarter) Forbedring af crawl og rygcrawl – samt kendskab til alle 4 stilarter. Balance og koordination Elementskift		Fornemmelse for vand Alle 4 stilarter – både ben og sammensat Effektive vendinger og startspring Streamline og undervandssvømning Begyndende hypoxic		Fornemmelse for vand Træne medley – mestre alle fire stilarter Effektiv udnyttelse af vendinger og startspring Anvende streamline og undervandssvømning som en fordel Udvikle hypoxic		Fornemmelse for vand Træne medley – mestre alle fire stilarter Effektiv udnyttelse af vendinger og startspring Anvende streamline og undervandssvømning som en fordel Specialisering i 1-2 stilarter Øge styrke i vand Udvikle hypoxic	
Træningsindhold (land)		Kropsbevidsthed Koordinationsøvelser Introduktion til styrkeøvelser med egen kropsvægt Bevægelighedsøvelser		Kropsbevidsthed Koordinationsøvelser Styrkeøvelser med egen kropsvægt og bold. Cirkeltræning Flere og mere komplicerede bevægelighedsøvelser Løb		Kropsbevidsthed Koordinationsøvelser Styrkeøvelser med egen kropsvægt ,bold og stretchcordz. Introduktion til simple styrkeøvelser i maskiner Cirkeltræning Flere og mere komplicerede bevægelighedsøvelser Statisk udstrækning Løb		Kropsbevidsthed Koordinationsøvelser Styrkeøvelser med egen kropsvægt ,bold og stretchcordz. Styrketræning med frie vægte Cirkeltræning med udstyr Flere og mere komplicerede bevægelighedsøvelser Statisk udstrækning Løb		Kropsbevidsthed Koordinationsøvelser Styrkeøvelser med egen kropsvægt ,bold og stretchcordz. Konkurrencspecifik styrketræning med frie vægte Cirkeltræning med udstyr Flere og mere komplicerede bevægelighedsøvelser Løb	

	Aspiranthold		Talenthold		Årgang 2		Årgang 1		Junior		Førstehold		
Alder ved start	Piger 6-7 år	Drenge 7-8 år	Piger 8-9 år	Drenge 9-10 år	Piger 10-11 år	Drenge 11-12 år	Piger 12-13 år	Drenge 13-14 år	Piger 14-15 år	Drenge 15-16 år	Piger 16 år og op	Drenge 17 år og op	
Periode på holdet	2 år		2 år		2 år		2 år		2 år		Over 2 år		
Antal svømmere på holdet	60 svømmere: 30 drenge - 30 piger		50 svømmere: 25 drenge - 25 piger		40 svømmere: 20 drenge - 20 piger		24 svømmere: 12 drenge - 12 piger		20 svømmere: 10 drenge - 10 piger		16 - 18 svømmere: 9 drenge - 9 piger		
Antal træningspas pr. uge	Yngste	Ældste	Yngste	Ældste	Yngste	Ældste	Yngste	Ældste	Alle		Alle		
	Vand Timer	4t	5t	6t	7t	10:30t	12t	14t	15:30t	18t		20t	
	Land Timer	1t	2t	2t	3t	3t	3:30t	4:30t	5t	6t		7:30t	
	Total Timer	5t	7t	8t	10t	13:30t	15:30t	18:30t	20:30t	24t		27:30t	
	Total Pas	3p	4p	5p	6p	7p	8p	8p	9p	9p		10p	
Antal uger pr. sæson	40-42 uger		42-44 uger		44-46 uger		45-47 uger		46-47 uger		47-48 uger		
Træningsplan / periodisering	6 ugersplan						8 ugersplan		16 ugersplan		16 ugersplan		
Oprykning/udtagelse	Udviklingspoint + Teknikskills + "Body-talent" (Se: Oprykningskriterier.xlsx)												
Antal stævner pr. sæson	- 4 stævner - Checkpoints		- 8 stævner - Checkpoints		- 8-10 stævner - Checkpoints - Førsteprioritet lægges på Olympiske discipliner <i>* 50m løb kun tilladt, hvis svømmeren til samme stævne også konkurrerer i mellem eller langdistance løb. Der skal også være en balance i udviklingspoint mellem sprint, mellem og distance løb. Hvis det ikke er tilfældet, kan der ikke svømmes 50 m løb.</i>		- 10-12 stævner - Checkpoints - Førsteprioritet lægges på Olympiske discipliner <i>* 50m løb kun tilladt, hvis svømmeren til samme stævne også konkurrerer i mellem eller langdistance løb. Der skal også være en balance i udviklingspoint mellem sprint, mellem og distance løb. Hvis det ikke er tilfældet, kan der ikke svømmes 50 m løb.</i>		- 10-12 stævner - Checkpoints - Førsteprioritet lægges på Olympiske discipliner <i>* 50m løb kun tilladt, hvis svømmeren til samme stævne også konkurrerer i mellem eller langdistance løb. Der skal også være en balance i udviklingspoint mellem sprint, mellem og distance løb. Hvis det ikke er tilfældet, kan der ikke svømmes 50 m løb.</i>		- 10-12 stævner - Checkpoints - Minimum 1 stævne i udland - Konkurrere i alle løb og discipliner - Deltagelse i mesterskaber kræver kravtid i tre løb		
Antal træningslejr/ weekender pr sæson	2 træningsweekend (2 dage)		1 minitræningslejr (4 dage) 1 træningsweekend (2 dage)		1 træningslejr (7 dage) 1 mini træningslejr (4 dage) 1 træningsweekend (2 dage)		2 træningslejr 1-2 træningsweekender		2 træningslejr 1-2 træningsweekender		3-4 træningslejr (10-15 dage) 1-2 træningsweekender (2 dage)		
Træningsindhold (vand)	Fornemmelse for vand Benspark (alle 4 stilarter) Teknik og øvelser i butterfly, rygcrawl, bryst og crawl Balance og koordination Elementskift		Fornemmelse for vand Benspark (alle 4 stilarter) Teknik og øvelser i butterfly, rygcrawl, bryst og crawl Balance og koordination Elementskift		Fornemmelse for vand Alle 4 stilarter – både ben og sammensat Effektive vendinger og startspring Streamline og undervandssvømning Begyndende hypoxic		Fornemmelse for vand Træne medley – mestre alle fire stilarter Effektiv udnyttelse af vendinger og startspring Anvende streamline og undervandssvømning som en fordel Udvikle hypoxic		Fornemmelse for vand Træne medley – mestre alle fire stilarter Effektiv udnyttelse af vendinger og startspring Anvende streamline og undervandssvømning som en fordel Udvikle hypoxic		Fornemmelse for vand Træne medley – mestre alle fire stilarter Effektiv udnyttelse af vendinger og startspring Anvende streamline og undervandssvømning som en fordel Specialisering i 1-2 stilarter Øge styrke i vand Udvikle hypoxic		
Træningsindhold (land)	Kropsbevidsthed Koordinationsøvelser Introduktion til styrkeøvelser med egen kropsvægt Bevægelighedsøvelser		Kropsbevidsthed Koordinationsøvelser Styrkeøvelser med egen kropsvægt og bold. Cirkeltræning Flere og mere komplicerede bevægelighedsøvelser Løb		Kropsbevidsthed Koordinationsøvelser Styrkeøvelser med egen kropsvægt ,bold og stretchcordz. Introduktion til simple styrkeøvelser i maskiner Cirkeltræning Flere og mere komplicerede bevægelighedsøvelser Statisk udstrækning Løb		Kropsbevidsthed Koordinationsøvelser Styrkeøvelser med egen kropsvægt ,bold og stretchcordz. Styrketræning med frie vægte Cirkeltræning med udstyr Flere og mere komplicerede bevægelighedsøvelser Statisk udstrækning Løb		Kropsbevidsthed Koordinationsøvelser Styrkeøvelser med egen kropsvægt ,bold og stretchcordz. Konkurrencespecifik styrketræning med frie vægte Cirkeltræning med udstyr Flere og mere komplicerede bevægelighedsøvelser Statisk udstrækning Løb		Kropsbevidsthed Koordinationsøvelser Styrkeøvelser med egen kropsvægt ,bold og stretchcordz. Konkurrencespecifik styrketræning med frie vægte Cirkeltræning med udstyr Flere og mere komplicerede bevægelighedsøvelser Statisk udstrækning Løb		