

ÅRSPLAN AABYBRO TALENT 2019/2020

PERIODI-SERING		KALENDER										AKTIVITETER	HOVED FOKUS	SEK. FOKUS	TRÆNING	
		UGE	MD	M	T	O	T	F	L	S	N				ANDET	
		32	AUG	5	6	7	8	9	10	11	SOMMERFERIE			0		
FASE 1	5	33	AUG	12	13	14	15	16	17	18		BANEKUL	AT TRÆNE	3		
	4	34	AUG	19	20	21	22	23	24	25		STARTER	REGLER	3		
	3	35	AUG	26	27	28	29	30	31	1		REGLER	IM	3		
	2	36	SEP	2	3	4	5	6	7	8		IM	INDIV. STIL	3		
	1	37	SEP	9	10	11	12	13	14	15	NORDJYSKE 1	STÆVNE	SELVSTÆND.	2		
FASE 2	6	38	SEP	16	17	18	19	20	21	22		FLY	VENDINGER	3		
	5	39	SEP	23	24	25	26	27	28	29		FLY	AFSÆT	3		
	4	40	OKT	30	1	2	3	4	5	6		UDSVØMN.	CR	3		
	3	41	OKT	7	8	9	10	11	12	13	BOOT CAMP 1	CR	TEST	6		
	2	42	OKT	14	15	16	17	18	19	20		FÆLLESSKAB	INDIV. FINP.	3		
	1	43	OKT	21	22	23	24	25	26	27	REGION	STÆVNE	UV	2		
FASE 3	3	44	OKT	28	29	30	31	1	2	3		BRYST	REGLER	3		
	2	45	NOV	4	5	6	7	8	9	10		RYG	RYG BEN	3		
	1	46	NOV	11	12	13	14	15	16	17	NORDJYSKE 2	STÆVNE	SELVSTÆND.	3		
	5	47	NOV	18	19	20	21	22	23	24		RYG UDSV.	RYG ARM	3		
	4	48	NOV	25	26	27	28	29	30	1		RYG SS	GENTAGELSE	3		
	3	49	DEC	2	3	4	5	6	7	8		UDHOLD.	SELVSTÆND.	3		
	2	50	DEC	9	10	11	12	13	14	15		SERIER	TEST	3		
	1	51	DEC	16	17	18	19	20	21	22	JULESP. (KM)	HØJ INTENS.	STÆVNE	2		
FASE 4		52	DEC	23	24	25	26	27	28	29		INDIV.FINP.	HOLDKAP	3		
		1	JAN	30	31	1	2	3	4	5		STÆVNE	MEDLEY	3		
	5	2	JAN	6	7	8	9	10	11	12	DGI LDM	STÆVNE	MEDLEY	2		
	4	3	JAN	13	14	15	16	17	18	19		FÆLLESSKAB	OPSAMLING	3		
	3	4	JAN	20	21	22	23	24	25	26		FLY	GAMES	3		
	2	5	JAN	27	28	29	30	31	1	2		STÆVNE	STARTER	3		
	1	6	FEB	3	4	5	6	7	8	9	VENDSYSSEL	STÆVNE	VENDING	2		
FASE 5	4	7	FEB	10	11	12	13	14	15	16		RYG	HOLDKAP	3		
	3	8	FEB	17	18	19	20	21	22	23		BRYST	KOORDIN.	3		
	2	9	FEB	24	25	26	27	28	29	1		CRAWL	FLYBEN UV	3		
	1	10	MAR	2	3	4	5	6	7	8	DGI LM	MEDLEY	STÆVNE	2		
FASE 6	7	11	MAR	9	10	11	12	13	14	15		CRAWL	KOORDIN.	3		
	6	12	MAR	16	17	18	19	20	21	22		MEDLEY	STÆVNE	3		
	5	13	MAR	23	24	25	26	27	28	29		FLY	RYG	3		
	4	14	APR	30	31	1	2	3	4	5		BRYST	CRAWL	3		
	3	15	APR	6	7	8	9	10	11	12	BOOT CAMP 2	UDHOLD.	STARTTID	4		
	2	16	APR	13	14	15	16	17	18	19		UDHOLD.	STARTTID	3		
	1	17	APR	20	21	22	23	24	25	26	FORÅRSST.	MEDLEY	STÆVNE	2		
FASE 7	8	18	MAJ	27	28	29	30	1	2	3		CRAWL	OPSAMLING	3		
	7	19	MAJ	4	5	6	7	8	9	10		FLY	HOLDKAP	3		
	6	20	MAJ	11	12	13	14	15	16	17	NJ4	RYG	GAMES	3		
	5	21	MAJ	18	19	20	21	22	23	24		BRYST	VENDING	3		
	4	22	MAJ	25	26	27	28	29	30	31		CRAWL	STARTER	3		
	3	23	JUN	1	2	3	4	5	6	7		MEDLEY	TEST	3		
	2	24	JUN	8	9	10	11	12	13	14		MEDLEY	STÆVNE	3		
	1	25	JUN	15	16	17	18	19	20	21	KLUBMESTER	STÆVNE	GAMES	2		
		26	JUN	22	23	24	25	26	27	28	SOMMERFERIE			0		
		27	JUL	29	30	1	2	3	4	5	SOMMERFERIE			0		

SPONSORSVØMNING: Skal sikre klubbens økonomi, der trænes kun hen imod det i mindre grad, idet svømningen kun varer en time og derfor kan anses som forholdsvis lignende en hård træning. Det forventes at alle svømmere deltager.

KLUBMESTERSKAB: Internt stævne. Her har svømmerne mulighed for at tage tider, der ikke er mulige til andre stævner. Efter stævnet er der nåleuddeling og evt. fælles spising.

TRÆNING I FERIERNE I SÆSON 2019/2020

Her findes de estimerede træningstider i skoleferierne. Tidspunkter meldes ud senest en uge før.

Blå farve angiver at der som udgangspunkt afholdes træning. Orange angiver Boot Camps.

EFTERÅRSFERIEN

UGE	MÅNED	MAN	TIRS	ONS	TORS	FRE	LØR	SØN
41	OKT					11	12	13
42	OKT	14	15	16	17	18	19	20

JULEFERIEN

UGE	MÅNED	MAN	TIRS	ONS	TORS	FRE	LØR	SØN
51	DEC					20	21	22
52	DEC	23	24	25	26	27	28	29
1	JAN	30	31	1	2	3	4	5

VINTERFERIEN

UGE	MÅNED	MAN	TIRS	ONS	TORS	FRE	LØR	SØN
7	FEB					14	15	16
8	FEB	17	18	19	20	21	22	23

PÅSKEFERIEN

UGE	MÅNED	MAN	TIRS	ONS	TORS	FRE	LØR	SØN
14	APR					4	5	6
15	APR	6	7	8	9	10	11	12
16	APR	13						

STORE BEDEDAG

UGE	MÅNED	MAN	TIRS	ONS	TORS	FRE	LØR	SØN
19	MAJ					8	9	10

KRISTI HIMMELFART

UGE	MÅNED	MAN	TIRS	ONS	TORS	FRE	LØR	SØN
21	MAJ				21	22	23	24

PINSE

UGE	MÅNED	MAN	TIRS	ONS	TORS	FRE	LØR	SØN
22	MAJ						30	31
23	JUN	1						