

Kære forældre og svømmere.

I forhold til træning i denne tid, synes vi det er vigtigt at fortsætte med det som svømmerne finder mest relevant og motiverende. Derfor ændres der lidt i vores setup gældende fra tirsdag d. 9. februar og så foreløbigt frem til og med uge 8.

Der vil være en kombination af virtuel træning, selvtræningsprogrammer og krav om gang/løb/cykling. Vi har foreløbigt lavet program for perioden uge 6 og uge 7. Det er vedhæftet i bunden af denne besked.

I forhold til træningen vil vi bede om afbud i forhold til hvis svømmerne ikke kommer. På den måde har vi styr på hvordan træningen skal tilrettelægges. Såfremt en svømmer ikke deltager i virtuel træning vil man kunne få programmet tilsendt, så man kan træne på et andet tidspunkt i stedet.

Svømmerne har udtrykt forskellige behov og vi har derfor valgt at der både bliver lavet programmer på 30 min. og 60 min. Vi sætter svømmerne ind i dette når vi mødes med dem på Meet.

På tirsdag mødes vi på de Meets, der hidtil er brugt til grupperne. Bemærk nye tidspunkter for hold 1-6 pga. trænerne er på arbejde til sent netop på tirsdag. Under programmet for ugerne har jeg sat links ind til Google Meet.

Vi har også brug for at vide hvor mange der deltager i skolernes vinterferie. Derfor bedes I besvare denne mail eller få svømmerne til at give os besked om hvilken løsning de ønsker i uge 8. Der er 4 muligheder:

- Gruppe A: Ønsker kun selvtræningsprogrammer.
- Gruppe B: Ønsker træning og opfølgning med os trænere.
- Gruppe C: Ønsker virtuel træning og det hele, som fx i uge 7
- Gruppe D: Holder ferie

Svømmehilsner
Trænerteamet

Træningsprogram

UGE 6

Mandag d. 8/2	
Tirsdag d. 9/2	19.30-20.00: Hold 4 + Hold 1 16.30-17.00: Hold 7 20.00-20.30: Hold 5 + Hold 2 17.00-17.30: Hold 9 20.30-21.00: Hold 6 + Hold 3
Onsdag d. 10/2	Mindst 10 km gang/løb eller 15 km cykling
Torsdag d. 11/2	
Fredag d. 12/2	16.30-18.00: Virtuel træning (2 links) Træning 45 min. + Hygge 45 min.

Lørdag d. 13/2	Hjemmeprogrammer til Å/J/F Lørdag/Søndag/Mandag
Søndag d. 14/2	

UGE 7

Mandag d. 15/2	16.00-17.00 Virtuel træning Talent
Tirsdag d. 16/2	16.00-17.00: Virtuel træning Årgang/Junior/Flex
Onsdag d. 17/2	Mindst 10 km gang/løb eller 15 km cykling
Torsdag d. 18/2	
Fredag d. 19/2	16.30-18.00: Virtuel træning (2 links) Træning 45 min. + Hygge 45 min.
Lørdag d. 20/2	Hjemmeprogrammer Lørdag/Søndag/Mandag
Søndag d. 21/2	

Links til Google Meet

Hold 7 tirsdag 9/2 kl. 16.30
Hold 9 tirsdag 9/2 kl. 17.00

<https://meet.google.com/sff-zvkc-jww>
<https://meet.google.com/iif-cyx-vvm>

Hold 1 tirsdag 9/2 kl. 19.30
Hold 4 tirsdag 9/2 kl. 19.30
Hold 2 tirsdag 9/2 kl. 20.00
Hold 5 tirsdag 9/2 kl. 20.00
Hold 3 tirsdag 9/2 kl. 20.30
Hold 6 tirsdag 9/2 kl. 20.30

<https://meet.google.com/kyn-vqrt-gjg>
<https://meet.google.com/dcg-hpvi-egs>
<https://meet.google.com/sap-tvyh-gtw>
<https://meet.google.com/zxv-faxd-voo>
<https://meet.google.com/uvd-yxse-rsc>
<https://meet.google.com/yuy-cgyz-rrv>

Træninger Årgang/Junior/Flex (alle tider)
Træninger Talent (alle tider)

<https://meet.google.com/sxi-rmqm-vvz>
<https://meet.google.com/rqv-nxhn-yva>