



SUNDHED

TRIVSEL

TALENT

| Periode | THE BASE TRAINING PERIOD w. supercompensation cycles | | | | | | | | | | | | | | | | RECOVERY | | COMPETITION TRAINING PERIOD | | | | | | TAPER | | TRANSITION PERIOD | |
|---------------|--|---|---|---|---|--|---|---|---|--------|---|---|---|--|---|---|----------|--------|-----------------------------|--------|---|---|--------|---|-------|------|-------------------|----|
| Mesocyklus | I | | | | | II | | | | III | | | | IV | | | | V | | VI | | | VII | | | VIII | | IX |
| Mikrocyklus | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 1 |
| Uge 35 | MANDAG | | | | | TIRSDAG | | | | ONSDAG | | | | TORSDAG | | | | FREDAG | | LØRDAG | | | SØNDAG | | | | | |
| Morgen | | | | | | Mødetid: 5.15 Vandtid: 5.30-7.00 Dryland: 7.00-7.15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Aften | Mødetid: 16.15 Vandtid: 16.30-18.00 Dryland: 18.00-19.00 | | | | | Mødetid: 16.15 Vandtid: 16.30-18.30 Dryland: 18.30-19.30 | | | | | | | | Mødetid: 17.30 Vandtid: 18.30-20.30 Dryland: 17.30-18.30 | | | | | | | | | | | | | | |
| Noter: | "Den gennemsnitlige unge svømmer, der arbejder hårdt, fokuseret og dedikeret, vil ALTID blive bedre end den talentfulde unge svømmer, der glemmer at hårdt arbejde er nødvendigt for at blive på toppen." - Coach B. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

STT ÅRGANG OPSTARTSTUR 2020