



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 37	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
Morgen		Mødetid: 5.15 Vandtid: 5.30-7.00 Dryland: 7.00-7.15		Ingen morgentræning her grundet stævne.		Mødetid: 9.45 Vandtid: 10.00-11.00	<b>STT Opstartsstævne 2020</b>
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	Mødetid: 15.45 Vandtid: 16.00-18.00 Dryland: 18.00-18.30		

**Noter:** **Note til svømmere og forældre:** Denne uge er det rigtig vigtigt, at alle svømmere får RIGELIGT at spise samt får mellem 9-10 timers søvn.