

Mini-T *(Nye talenter, der flyttes løbende fra klubbens svømmeskole)*

Dag	Mødetid	Land	Vand	Træner	Sted
Mandag Morgen					
Tirsdag	17:45	17:45-18:15 <i>Opvarmning + hygge</i>	18:15-19:15		Solrød
Onsdag Morgen					
Torsdag	17:15	17:15-17:45 <i>Opvarmning + hygge</i>	17:45-19:00		Solrød
Fredag Morgen					
Fredag Eftermiddag	Enkelte svømmere på Mini-T, kan i perioder tilbydes at svømme fredag sammen med Talentholdet. Den enkelte svømmer får direkte besked om dette.				

Talentholdet *(Årgangssvømmere og bedste børnesvømmere, samt udvalgte besøg fra Mini-T)*

Dag	Mødetid	Land	Vand	Træner	Sted
Mandag Morgen					
Tirsdag	16:30	16:30-17:15 <i>(Dryland)</i>	17:15-19:15	CRH	Solrød
Onsdag Morgen	5:30	-	5:45-7:00	HHO	Solrød
Torsdag	15:30	17:45-18:30 <i>(Dryland)</i>	15:45-17:45		Solrød
Fredag Morgen					
Fredag Eftermiddag	15:30	17:20-18:00 <i>(Dryland)</i>	15:45-17:15		Solrød
Lørdag	Ingen vandtræning.				
Søndag	Svømmeren er altid velkommen til på egen hånd at lave ekstra træning med elastik eller dryland.				

Konkurrenceholdet *(klubbens bedste hold, primært senior og junior svømmere – samt udvalgte årgangssvømmere)*

Dag	Mødetid	Land	Vand	Træner	Sted
Mandag Morgen	5:30	-	5:45-7:00	HHO	Solrød
Tirsdag	17:30	17:30-18:30 <i>(Styrke)</i> 18:45-19:15 <i>(Klargør + Dryland)</i>	19:15-21:15	HHO	Solrød
Onsdag Morgen	5:30	-	5:45-7:00	HHO	Solrød
Torsdag	16:45	16:45-17:15 <i>(Klargør + Dryland)</i> 19:15-20:00 <i>(Styrke)</i>	17:15-19:00	HHO	Solrød
Fredag Morgen	5:30	-	5:45-7:00	HHO	Solrød
Fredag	16:45	17:00-17:15 <i>(Klargør + stræk)</i>	17:15-19:15	HHO	Solrød
Lørdag	Ingen vandtræning Det forventes i en vis grad, at svømmeren laver noget styrketræning, da det hjælper præstationerne i vandet samt er skadesforebyggende.				
Søndag	<i>Tommelfingerregel: 2 x ugentligt</i>				