

Planering Träningscykel 1 VT 2018

Datum	Dag	Träningsstid (aktivitet)	Typ av period
8/1	mån	10.00-12.00	Hård träningsperiod
9/1	tis	17.15-19.15	
10/1	ons	6.00-7.30 18.45-21.00	
11/1	tor	19.30-21.00	
12/1	fre	6.00-7.30 16.30-18.00	
13/1	lör	8.00-11.00	
14/1	sön		
15/1	mån	19.15-21.00	
16/1	tis	17.15-19.15	
17/1	ons	6.00-7.30 18.45-21.00	
18/1	tor	19.30-21.00	
19/1	fre	6.00-7.30 16.30-18.00	
20/1	lör	8.00-10.00 Serie-Sim	
21/1	sön		
22/1	mån	19.15-21.00	Varierad träningsperiod
23/1	tis	17.15-19.15	
24/1	ons	6.00-7.30 18.45-21.00	
25/1	tor	19.30-21.00	
26/1	fre	16.30-18.00	
27/1	lör	Grand Prix / Ungdoms-GP	
28/1	sön	Grand Prix / Ungdoms-GP	
29/1	mån	19.00-20.30 ej landträning	Teknik & fart period
30/1	tis	17.15-19.15	
31/1	ons	18.45-21.00	
1/2	tor	19.30-21.00	
2/2	fre	16.30-18.00	
3/2	lör	Arena Sprint Meet	
4/2	sön	Arena Sprint Meet	
5/2	mån	19.15-21.00 ej landträning	Progressiv period
6/2	tis	17.15-19.15	
7/2	ons	6.00-7.30 18.45-21.00	
8/2	tor	19.30-21.00	
9/2	fre	6.00-7.30 16.30-18.00	
10/2	lör	8.00-11.00	
11/2	sön		
12/2	mån	19.15-21.00	Hård träningsperiod
13/2	tis	17.15-19.15	
14/2	ons	6.00-7.30 18.45-21.00	
15/2	tor	19.30-21.00	
16/2	fre	6.00-7.30 16.30-18.00	
17/2	lör		
18/2	sön		

19/2	mån			Träning enligt speciellt sportlovsshema	
20/2	tis				
21/2	ons				
22/2	tor				
23/2	fre				
24/2	lör				
25/2	sön				
26/2	mån		19.15-21.00	Teknik & fart period	
27/2	tis		17.15-19.15		
28/2	ons		19.30-21.00		
1/3	tor		19.30-21.00		
2/3	fre		16.30-18.00		
3/3	lör	8.00-10.00			
4/3	sön				
5/3	mån		19.15-21.00	Toppningsperiod	
6/3	tis		17.15-19.15		
7/3	ons		19.30-21.00		
8/3	tor		19.30-21.00		
9/3	fre		<i>Kronborg open</i>		
10/3	lör		<i>Kronborg open</i>		
11/3	sön		<i>Kronborg open</i>		
12/3	mån		19.00-20.30	Återhämtning	
13/3	tis		17.30-19.00		
14/3	ons		18.45-21.00	Progressiv period	
15/3	tor		19.30-21.00		
16/3	fre	6.00-7.30	16.30-18.00		
17/3	lör	8.00-11.00			
18/3	sön				
19/3	mån		19.15-21.00	Hård träningsperiod	
20/3	tis		17.15-19.15		
21/3	ons	6.00-7.30	18.45-21.00		
22/3	tor		19.30-21.00		
23/3	fre		16.30-18.00		
24/3	lör	8.00-10.00			
25/3	sön				
26/3	mån		19.15-21.00		
27/3	tis		17.15-19.15		
28/3	ons	6.00-7.30	18.45-21.00		
29/3	tor		19.30-21.00		
30/3	fre			Toppningsperiod	
31/3	lör				
1/4	sön				
2/4	mån				
3/4	tis				
4/4	ons				
5/4	tor	<i>Swim Open</i>			
6/4	fre	<i>Swim Open</i>			
7/4	lör	<i>Swim Open / Sponsor Cupen</i>			
8/4	sön	<i>Swim Open</i>			

