

# ÅRSPLAN AABYBRO TALENT 2021/2022

PERIODISERING	KALENDER									AKTIVITETER	FOKUS 1	FOKUS 2	TRÆNING			
	UGE	MD	M	T	O	T	F	L	S				N	ANDET		
	31	AUG	2	3	4	5	6	7	8	SOMMERFERIE						
FASE 1	5	32	AUG	9	10	11	12	13	14	15		LÆRE AT TRÆNE	Tilbage til vandet Crawl	3	Gode vaner	
	4	33	AUG	16	17	18	19	20	21	22					3	kropsposition
	3	34	AUG	23	24	25	26	27	28	29				RYG	3	rotation
	2	35	SEP	30	31	1	2	3	4	5	NORDJYSKE 1			Bryst	2	Fremadrettet
	1	36	SEP	6	7	8	9	10	11	12	VENDSYSSEL			Fly	2	bevægelse
FASE 2	7	37	SEP	13	14	15	16	17	18	19		STYR PÅ START, VENDING, AFSLUTNING	Starter og afslutninger	3	Hvad er en god start og afslutning	
	6	38	SEP	20	21	22	23	24	25	26					3	
	5	39	OKT	27	28	29	30	1	2	3					3	
	4	40	OKT	4	5	6	7	8	9	10					3	
	3	41	OKT	11	12	13	14	15	16	17	TRÆNINGSL.				5	
	2	42	OKT	18	19	20	21	22	23	24		STÆVNE	IM	3		
	1	43	OKT	25	26	27	28	29	30	31	REGIONS M	STÆVNE		2		
FASE 3	6	44	NOV	1	2	3	4	5	6	7		SVØMME LANGT	Crawl	3	catch	
	5	45	NOV	8	9	10	11	12	13	14	SPONSOR		Langdistance	4	Disponering	
	4	46	NOV	15	16	17	18	19	20	21		HOLDKAP	Reaktionstid	3	Reaktionstid	
	3	47	NOV	22	23	24	25	26	27	28			Holdkapskift	3	Holdkapskifte	
	2	48	DEC	29	30	1	2	3	4	5				3		
	1	49	DEC	6	7	8	9	10	11	12	NORDJYSKE 2				3	
FASE 4	6	50	DEC	13	14	15	16	17	18	19		IM	SPRINT	3		
	5	51	DEC	20	21	22	23	24	25	26	JULESPRINT	INDIVIDUELT	VEDLIGE H.	3		
	4	52	JAN	27	28	29	30	31	1	2		BANEKULTUR	VEDLIGE H.	3		
	3	1	JAN	3	4	5	6	7	8	9		BUTTERFLY OPBRUDT	Fly	2	Bevægelse	
	2	2	JAN	10	11	12	13	14	15	16			Fly	3	Arntag og benspark	
	1	3	JAN	17	18	19	20	21	22	23	LDM		Fly	2	Flow og	
FASE 5	3	4	JAN	24	25	26	27	28	29	30		RYG-SVØMNING OPBRUDT	Ryg	3	Kropsposition	
	2	5	FEB	31	1	2	3	4	5	6			Ryg	3	Arntag + benspark	
	1	6	FEB	7	8	9	10	11	12	13	VENDSYSSEL		Stævneforb.	2	Start, afslutn., vend	
	6	7	FEB	14	15	16	17	18	19	20		DEN PERFEKTE RYGSTART		3		
	5	8	FEB	21	22	23	24	25	26	27				3		
	4	9	MAR	28	1	2	3	4	5	6		BAGUDRETTET TRÆK I CRAWL		3		
	3	10	MAR	7	8	9	10	11	12	13				3		
	2	11	MAR	14	15	16	17	18	19	20				2		
1	12	MAR	21	22	23	24	25	26	27	STÆVNE			2			
FASE 6	8	13	APR	28	29	30	31	1	2	3		BENSPARK		3		
	7	14	APR	4	5	6	7	8	9	10				3		
	6	15	APR	11	12	13	14	15	16	17				3		
	5	16	APR	18	19	20	21	22	23	24		BRYST-SVØMNING OPBRUDT		3		
	4	17	MAJ	25	26	27	28	29	30	1				3		
	3	18	MAJ	2	3	4	5	6	7	8				3		
	2	19	MAJ	9	10	11	12	13	14	15				3		
	1	20	MAJ	16	17	18	19	20	21	22	NORDJYSKE 4			2		
FASE 7	5	21	MAJ	23	24	25	26	27	28	29		VI ARBEJDER INDIVIDUELT MED TEKNIK OG FÆLLES I SERIER		3		
	4	22	JUN	30	31	1	2	3	4	5				3		
	3	23	JUN	6	7	8	9	10	11	12				3		
	2	24	JUN	13	14	15	16	17	18	19				3		
	1	25	JUN	20	21	22	23	24	25	26	STÆVNE			2		
	26	JUL	27	28	29	30	1	2	3	SOMMERFERIE			0			

**SPONSORSVØMNING:** Skal sikre klubbens økonomi, der trænes kun hen imod det i mindre grad, idet svømningen kun varer en time og derfor kan anses som forholdsvis lignende en hård træning. Det forventes at alle svømmere deltager.