

## Sæsonplan - Juniorlandshold 2022/2023

	Måned	Uge	Dage							Nationale events	Juniorlandsholdsaktiviteter	Kommentarer	
			Man	Tirs	Ons	Tors	Fre	Lør	Søn				
Mesocykklus 1	August	31	1	8	9	10	11	12	13	14			
		32	2	15	16	17	18	19	20	21		Individuel evaluering af EM junior 2022	Individuelle møder; svømmer, klubtræner og juniorlandstræner
		33	3	22	23	24	25	26	27	28		Individuel evaluering af EM junior 2022	Individuelle møder; svømmer, klubtræner og juniorlandstræner
	September	34	4	29	30	31	1	2	3	4		Event Camp, Brøndby	Tema: atletuddannelse
		35	5	5	6	7	8	9	10	11		Individuel evaluering af EM junior, EYOF 2022	Individuelle møder; svømmer, klubtræner og juniorlandstræner
		36	6	12	13	14	15	16	17	18		Individuel evaluering af VM junior, EM junior, EYOF 2022	Individuelle møder; svømmer, klubtræner og juniorlandstræner
		37	7	19	20	21	22	23	24	25			
		38	8	26	27	28	29	30	1	2			
		39	9	3	4	5	6	7	8	9		Vest/Øst junior/senior kortbane	
	Oktober	40	10	10	11	12	13	14	15	16			
		41	11	17	18	19	20	21	22	23			
		42	12	24	25	26	27	28	29	30			
		43	13	31	1	2	3	4	5	6		DM junior kortbane	Udtagelse til NM junior kortbane og Euro Meet
	November	44	14	7	8	9	10	11	12	13			
		45	15	14	15	16	17	18	19	20		DM Hold	
		46	16	21	22	23	24	25	26	27			
	December	47	17	28	29	30	1	2	3	4			
		48	18	5	6	7	8	9	10	11		NM junior/senior kortbane, Bergen	Udtagelse til Euro Meet
49		19	12	13	14	15	16	17	18		NM junior/senior kortbane, Bergen	Udtagelse til Euro Meet	
Mesocykklus 2	December	50	1	19	20	21	22	23	24	25			
		51	2	26	27	28	29	30	31	1			
	Januar	52	3	2	3	4	5	6	7	8			
		1	4	9	10	11	12	13	14	15			
		2	5	16	17	18	19	20	21	22			
	Februar	3	6	23	24	25	26	27	28	29		Euro Meet, Luxembourg	Tema: Resitution
		4	7	30	31	1	2	3	4	5			
		5	8	6	7	8	9	10	11	12			
		6	9	13	14	15	16	17	18	19			
		7	10	20	21	22	23	24	25	26			
		8	11	27	28	1	2	3	4	5		Vest/Øst junior/senior langbane	
	Marts	9	12	6	7	8	9	10	11	12			
		10	13	13	14	15	16	17	18	19			
		11	14	20	21	22	23	24	25	26			
		12	15	27	28	29	30	31	1	2		Danish Open	Udtagelse til EM junior, VM junior, EYOF og NM junior langbane
		13	16	3	4	5	6	7	8	9		Danish Open	Udtagelse til EM junior, VM junior, EYOF og NM junior langbane
	April	14	17	10	11	12	13	14	15	16		EM junior kick-off træningsophold, ?	Forberedelsesaktivitet for EM junior-holdet
		15	1	17	18	19	20	21	22	23		EYOF kick-off træningsophold, ?	Forberedelsesaktivitet for EYOF-holdet
16		2	24	25	26	27	28	29	30				
17		3	1	2	3	4	5	6	7				
18		4	8	9	10	11	12	13	14				
19		5	15	16	17	18	19	20	21				
20		6	22	23	24	25	26	27	28		Glasgow International Swim Meet	Forberedelsesaktivitet for EM junior-holdet og EYOF-holdet	
21		7	29	30	31	1	2	3	4		Glasgow International Swim Meet	Forberedelsesaktivitet for EM junior-holdet og EYOF-holdet	
Juni		22	8	5	6	7	8	9	10	11			
		23	9	12	13	14	15	16	17	18			
	24	10	19	20	21	22	23	24	25		DM langbane		
	25	11	26	27	28	29	30	1	2		DM junior langbane	EM junior, Beograd	
	26	12	3	4	5	6	7	8	9		DM junior langbane	EM junior, Beograd + NM junior langbane, Jönköping	
Juli	27	13	10	11	12	13	14	15	16		EM junior, Beograd		
	28	14	17	18	19	20	21	22	23		EYOF, Maribor		
	29	15	24	25	26	27	28	29	30		EYOF, Maribor		
	30	16	31	1	2	3	4	5	6				
August	31	17	7	8	9	10	11	12	13		Individuel evaluering af EM junior 2023	Individuelle møder; svømmer, klubtræner og juniorlandstræner	
	32	18	14	15	16	17	18	19	20		Individuel evaluering af EM junior 2023	Individuelle møder; svømmer, klubtræner og juniorlandstræner	
	33	19	21	22	23	24	25	26	27		Individuel evaluering af EM junior 2023	Individuelle møder; svømmer, klubtræner og juniorlandstræner	
	34	20	28	29	30	31	1	2	3		VM junior, Netanya		
September	35	21	4	5	6	7	8	9	10		VM junior, Netanya		
	36	22	11	12	13	14	15	16	17		Individuel evaluering af VM junior, EYOF 2023	Individuelle møder; svømmer, klubtræner og juniorlandstræner	

Datoer og aktiviteter er med forbehold for ændringer. Hold øje med opdateringer - opdateringer offentliggøres på Dansk Svømmeunions hjemmesiden under "Landsholdsstruktur" og "Juniorlandshold".