

Sæsonplan - Juniorlandshold 2023/2024

	Måned	Uge	Dage							Nationale events	Juniorlandsholdsaktiviteter	Kommentarer	
			Man	Tirs	Ons	Tors	Fre	Lør	Søn				
Mesocyklus 1	August	32	1	7	8	9	10	11	12	13			
		33	2	14	15	16	17	18	19	20			
		34	3	21	22	23	24	25	26	27		Individuel evaluering EM junior 2023	Individuelle møder; svømmer, klubtræner og juniorlandstræner
		35	4	28	29	30	31	1	2	3		Individuel evaluering EM junior 2023, VM junior, Netanya	Individuelle møder; svømmer, klubtræner og juniorlandstræner
	September	36	5	4	5	6	7	8	9	10		VM junior, Netanya	
		37	6	11	12	13	14	15	16	17		Individuel evaluering EM junior 2023, Event Camp, Brøndby	Tema: atletuddannelse + teknik & biomekanik
		38	7	18	19	20	21	22	23	24		Individuel evaluering af EM junior, EYOF 2023	Individuelle møder; svømmer, klubtræner og juniorlandstræner
		39	8	25	26	27	28	29	30	1		Individuel evaluering af VM junior, EM junior, EYOF 2023	Individuelle møder; svømmer, klubtræner og juniorlandstræner
		40	9	2	3	4	5	6	7	8		Vest/Øst junior/senior kortbane	
	Oktober	41	10	9	10	11	12	13	14	15			
		42	11	16	17	18	19	20	21	22			
		43	12	23	24	25	26	27	28	29			
		44	13	30	31	1	2	3	4	5		DM junior kortbane	
November	45	14	6	7	8	9	10	11	12			Udtagelse til NM junior kortbane og Euro Meet	
	46	15	13	14	15	16	17	18	19		DM Hold		
	47	16	20	21	22	23	24	25	26				
	48	17	27	28	29	30	1	2	3		NM junior/senior kortbane, Tartu		
December	49	18	4	5	6	7	8	9	10			Udtagelse til Euro Meet	
	50	19	11	12	13	14	15	16	17		DM kortbane		
Mesocyklus 2	December	51	1	18	19	20	21	22	23	24			
		52	2	25	26	27	28	29	30	31			
	Januar	1	3	1	2	3	4	5	6	7		Event Camp, Bellahøj	Tema: svømmeteknik & videoanalyse
		2	4	8	9	10	11	12	13	14			
		3	5	15	16	17	18	19	20	21			
		4	6	22	23	24	25	26	27	28		Euro Meet, Luxembourg	Tema: Resitution
	Februar	5	7	29	30	31	1	2	3	4			
		6	8	5	6	7	8	9	10	11			
		7	9	12	13	14	15	16	17	18			
		8	10	19	20	21	22	23	24	25			
		9	11	26	27	28	29	1	2	3			
	Marts	10	12	4	5	6	7	8	9	10			
		11	13	11	12	13	14	15	16	17		Vest/Øst junior/senior langbane	
12		14	18	19	20	21	22	23	24				
13		15	25	26	27	28	29	30	31				
April	14	16	1	2	3	4	5	6	7				
	15	17	8	9	10	11	12	13	14		Danish Open	Udtagelse til EM junior og NM junior langbane	
Mesocyklus 3	April	16	1	15	16	17	18	19	20	21		EM junior kick-off træningsophold, Hafnarfjordur	Forberedelsesaktivitet for EM junior-holdet
		17	2	22	23	24	25	26	27	28		EM junior kick-off træningsophold, Hafnarfjordur	Forberedelsesaktivitet for EM junior-holdet
	Maj	18	3	29	30	1	2	3	4	5			
		19	4	6	7	8	9	10	11	12			
		20	5	13	14	15	16	17	18	19			
		21	6	20	21	22	23	24	25	26		Internationalt stævne, AP Race London International	Forberedelsesaktivitet for EM junior-holdet
	Juni	22	7	27	28	29	30	31	1	2		Internationalt stævne, AP Race London International	Forberedelsesaktivitet for EM junior-holdet
		23	8	3	4	5	6	7	8	9			
		24	9	10	11	12	13	14	15	16			
		25	10	17	18	19	20	21	22	23			
		26	11	24	25	26	27	28	29	30		EM junior, Vilnius	
	Juli	27	12	1	2	3	4	5	6	7		EM junior, Vilnius + NM junior langbane, Helsinki	
		28	13	8	9	10	11	12	13	14		DM Langbane - inkl. DMJ-L)	
29		14	15	16	17	18	19	20	21				
30		15	22	23	24	25	26	27	28				
August	31	16	29	30	31	1	2	3	4				
	32	17	5	6	7	8	9	10	11				
	33	18	12	13	14	15	16	17	18				
	34	19	19	20	21	22	23	24	25		Individuel evaluering af EM junior 2024	Individuelle møder; svømmer, klubtræner og juniorlandstræner	
	35	20	26	27	28	29	30	31	1		Individuel evaluering af EM junior 2024	Individuelle møder; svømmer, klubtræner og juniorlandstræner	
September	36	21	2	3	4	5	6	7	8		Individuel evaluering af EM junior 2024	Individuelle møder; svømmer, klubtræner og juniorlandstræner	
	37	22	9	10	11	12	13	14	15		Event Camp, Brøndby	Tema: atletuddannelse + svømmeteknik & videoanalyse	

Datoer og aktiviteter er med forbehold for ændringer. Hold øje med opdateringer - opdateringer offentliggøres på SvømDanmarks hjemmeside under "Landsholdsstruktur" og "Juniorlandshold".