

Landshold og udviklingslandshold - 2024 Kalender

Uge	M	T	O	T	F	L	S	Aktivitet	OL Trup	Landshold	Udviklingslandshold
1	1/1	2/1	3/1	4/1	5/1	6/1	7/1				
2	8/1	9/1	10/1	11/1	12/1	13/1	14/1	Træningslejr, Sydafrika		x	100% egenbetaling
3	15/1	16/1	17/1	18/1	19/1	20/1	21/1	Træningslejr, Sydafrika		x	100% egenbetaling
4	22/1	23/1	24/1	25/1	26/1	27/1	28/1				
5	29/1	30/1	31/1	1/2	2/2	3/2	4/2	Biomekanisk + Fysisk testning		x	x
6	5/2	6/2	7/2	8/2	9/2	10/2	11/2	VM Langbane, Doha	(x)		
7	12/2	13/2	14/2	15/2	16/2	17/2	18/2	VM Langbane, Doha	(x)		
8	19/2	20/2	21/2	22/2	23/2	24/2	25/2				
9	26/2	27/2	28/2	29/2	1/3	2/3	3/3				
10	4/3	5/3	6/3	7/3	8/3	9/3	10/3				
11	11/3	12/3	13/3	14/3	15/3	16/3	17/3	Øst/Vest Langbane			
12	18/3	19/3	20/3	21/3	22/3	23/3	24/3				
13	25/3	26/3	27/3	28/3	29/3	30/3	31/3				
14	1/4	2/4	3/4	4/4	5/4	6/4	7/4	Swim Open Stockholm			
15	8/4	9/4	10/4	11/4	12/4	13/4	14/4	Swim Open Stockholm / Danish Open			
16	15/4	16/4	17/4	18/4	19/4	20/4	21/4				
17	22/4	23/4	24/4	25/4	26/4	27/4	28/4				
18	29/4	30/4	1/5	2/5	3/5	4/5	5/5				
19	6/5	7/5	8/5	9/5	10/5	11/5	12/5	Biomekanisk + Fysisk testning	x	x	x
20	13/5	14/5	15/5	16/5	17/5	18/5	19/5				
21	20/5	21/5	22/5	23/5	24/5	25/5	26/5	EM Langbane (datoer er ikke bekræftet)	(x)		kravtider
22	27/5	28/5	29/5	30/5	31/5	1/6	2/6		x	x	x
23	3/6	4/6	5/6	6/6	7/6	8/6	9/6				
24	10/6	11/6	12/6	13/6	14/6	15/6	16/6				
25	17/6	18/6	19/6	20/6	21/6	22/6	23/6	Sette Colli (datoer er ikke bekræftet)	x		
26	24/6	25/6	26/6	27/6	28/6	29/6	30/6	OL Træningslejr (datoer ikke bekræftet)	x		
27	1/7	2/7	3/7	4/7	5/7	6/7	7/7	OL Træningslejr (datoer ikke bekræftet)	x		
28	8/7	9/7	10/7	11/7	12/7	13/7	14/7	DM Langbane			
29	15/7	16/7	17/7	18/7	19/7	20/7	21/7				
30	22/7	23/7	24/7	25/7	26/7	27/7	28/7	Olympiske Lege, Paris	x		
31	29/7	30/7	31/7	1/8	2/8	3/8	4/8	Olympiske Lege, Paris	x		
32	5/8	6/8	7/8	8/8	9/8	10/8	11/8				
33	12/8	13/8	14/8	15/8	16/8	17/8	18/8				
34	19/8	20/8	21/8	22/8	23/8	24/8	25/8				
35	26/8	27/8	28/8	29/8	30/8	31/8	1/9				
36	2/9	3/9	4/9	5/9	6/9	7/9	8/9				
37	9/9	10/9	11/9	12/9	13/9	14/9	15/9	Biomekanisk + Fysisk testning + Opstartsevent (junior + senior)		x	x
38	16/9	17/9	18/9	19/9	20/9	21/9	22/9				
39	23/9	24/9	25/9	26/9	27/9	28/9	29/9				
40	30/9	1/10	2/10	3/10	4/10	5/10	6/10	Øst/Vest Kortbane			
41	7/10	8/10	9/10	10/10	11/10	12/10	13/10	Sprint/mellem/distance træningslejr (datoer ikke bekræftet)		x	x
42	14/10	15/10	16/10	17/10	18/10	19/10	20/10	Sprint/mellem/distance træningslejr (datoer ikke bekræftet)		x	x
43	21/10	22/10	23/10	24/10	25/10	26/10	27/10	Sprint/mellem/distance træningslejr (datoer ikke bekræftet)		x	x
44	28/10	29/10	30/10	31/10	1/11	2/11	3/11				
45	4/11	5/11	6/11	7/11	8/11	9/11	10/11	Biomekanisk + Fysisk testning		x	x
46	11/11	12/11	13/11	14/11	15/11	16/11	17/11				
47	18/11	19/11	20/11	21/11	22/11	23/11	24/11				
48	25/11	26/11	27/11	28/11	29/11	30/11	1/12				
49	2/12	3/12	4/12	5/12	6/12	7/12	8/12				
50	9/12	10/12	11/12	12/12	13/12	14/12	15/12	VM Kortbane, Ungarn (datoer er ikke bekræftet) + DM Kortbane		(x)	
51	16/12	17/12	18/12	19/12	20/12	21/12	22/12	VM Kortbane, Ungarn (datoer er ikke bekræftet)		(x)	
52	23/12	24/12	25/12	26/12	27/12	28/12	29/12				
53	30/12	31/12	1/1	2/1	3/1	4/1	5/1				

Formål med træningslejre

Landsholdstræningslejr - Januar 2024

Træningslejr for landsholdet. Formålet er at få en god start på det sidste halvår frem mod OL i Paris, i varme omgivelser langt fra den danske vinter. Fokus på grundtræning fælles i så stort omfang som praktisk muligt.

OL Træningslejr - Juni/Juli 2024

Træningslejr for det danske OL hold. Turen startes med at konkurrere ved Sette Colli (og bliver således flyttet med Sette Colli, hvis datoerne ender med at blive rykket frem/tilbage). Formålet er dels at få en konkurrence på højeste niveau til at prøve de sidste detaljer af inden OL, efterfulgt af en træningslejr i den sidste kvalitative træningsblok frem mod OL. Fokus er på individuel træning, målrettet toppræstationer ved OL. Evt. holdkapper understøttes ved planlagte fællestævnninger undervejs, med respekt for individuelle planer. Træningslejren er lagt efter Sette Colli, for at få en træningslejr hvor der skal trænes, fremfor at have fokus på at blive klar til stævne.

Træningslejr - Oktober 2024

Der planlægges tre separate træningslejre, der løber af stablen samtidigt. Svømmerne fra landsholdet og udviklingslandsholdet bliver delt i tre grupper; sprint, mellemdistance og distance, og tager på træningslejr i de grupper. Formålet med denne fremgangsmåde er at give svømmerne optimale muligheder for at træne med svømmere der kører samme type træning, i omgivelser der giver mening for dette formål - fx højdedræning for distancegruppen.

Træningslejren er lagt oven i efterårsferien, for dels ikke at overbelaste svømmerne med både en landsholds- og klubtræningslejr inden for en kort periode, og dels for at spare klubben for denne omkostning, for herved at kunne sende deres bedste svømmere på en træningslejr af rigtig høj kvalitet, og have mulighed for at skrue ned for ekstravagancen for træningslejren for klubbens næstbedste svømmere. Længde på træningslejrene er 2-3 uger, afhængigt af formål med lejren.