LANGSIGTET UDVIKLINGSPLAN

Grupper	Talent		AS 4		AS 3		AS 2		AS 1	
Alder på holdet	Piger op til 10 år / Drenge op til 11 år		Piger 9 - 11 år / Drenge 10 - 12 år		Piger 11 - 13 år / Drenge 12 - 14 år		Piger 13 - 16 år / Drenge 14 - 17år		Piger 16 år / Drenge 17 & ældre	
Træningperiode	1 - 2 år		2 - 3 år		2 - 3 år		2 - 3 år		1 år >>>	
Træninger	Vandtræning	Landtræning	Vandtræning	Landtræning	Vandtræning	Landtræning	Vandtræning	Landtræning	Vandtræning	Landtræning
Pr. uge	2-3 x 60 min	3 x 15-30 min	4-5 x 60-90 min	3 x 30-60 min	6-7 x 90 min	4 x 30-45 min	7-8 x 90-120 min	5 x 30-60 min	8-10 x 90-120 min	5 x 30-90 min
Uger pr. sæson	42 - 44 uger		42 - 44 uger		44 - 46 uger		46 - 48 uger		46 - 48 uger	
Distance pr. træning	1,0 - 2,0 km		2,0 - 4,0 km		3,0 - 5,0 km		4,0 - 8,0 km		4,0 - 8,0 km	
Distance pr. sæson	100 - 250 km		300 - 600 km		800 - 1200 km		1400 - 2000 km		1600 - 2400 km	
Fokus i træningen										
Vandtræning	> Teknik i alle stilarter > Starter, vendinger & flyben undervand/Streamline! > Drill & sculling > Fokus på fart på 15-25m > Simple træningsserier & aktiviteter		> Teknik i alle stilarter > Starter, vendinger & flyben undervand/Streamline! > Aerob udholdenhed > Fart på 25-50m & acceleration > Et mix af træningsmetoder & aktiviteter > Holdkapskifter		> Teknik i alle stilarter > Starter, vendinger & flyben undervand/Streamline! > Øget træningsvolume > Aerob udholdenhed > Færdigheder ift. stævner > Fart på 25-50m & acceleration > Introducere intervaltræning > Holdkapskifter & aktiviteter		> Perfekt teknik og færdigheder > Øget træningsvolume og intensitet > Begyndende specialisering > Specifik aerob udholdenhed > Simulering af stævnesituationer > Begynde farttræning & pace arbejde > Periodiseret sæsonplan > Tapering		> Øget intensitet > Anaerob svømmekapacitet > Race specific endurance > Styrke & modstandstræning > Simulering af stævnesituationer > Farttræning & pace arbejde > Specifik periodiseret sæsonplan > Tapering	
Landtræning	Gruppeaktiviteter inkl… > Smidighed > Generel kropsstyrke > Bevægelighed og koordination		> Smidighed > Øget styrke ift. Kropsvægt > Udvikling af alle muskelgrupper > Core styrke og stabilitet > 1 fast ugenlig gymnastik træning		> Smidighed > Øvelser med egen kropsvægt & gymnastiske øvelser > Procression i core og stabilitet > 1 fast ugenlig gymnastik træning		> Styrketræning med fokus på teknik vægte, medicin bolde & elastik > Øvelser med udstyr & egen kropsvægt > Forbedre core stabilitet og styrke > Vedligeholde smidighed		> Periodiseret styrketræning > Øvelser med udstyr & egen kropsvægt > Overføre styrke til svømningen > Vedligeholde core styrke og stabilitet > Vedligeholde smidighed	
Viden og indstilling	> Glæde ved vand- & landaktiviteter > Lære at begå sig som et individ på et hold > Blive bekendt med regler & stævne situationer > Lære om teknik i stilarterne		> Glæde ved vand- & landaktiviteter > Skal lære om klubkultur og hold-kultur og blive en del af denne > Udvikle vaner som fordrer en aktiv og sund livsstil > Lære om træningsmetoder		> Glæde ved svømmeaktiviteter & ønsket om personlig forbedring > Bedre viden om træningsmetoder og baggrunden for præstationer > Udvikle selvdisciplin og øge dedikation til svømningen		> Selvdisciplin & dedikation til holdet & svømning > Bedre viden og færdigheder ift bla. teknik, målsætning og ernæring > Mental styrke og mod til at turde udfordre sig selv		> Selvdisciplin & dedikation til holdet & svømning > forståelse af vigtigheden ved en sund livsstil & rigtig ernæring > Forbedre viden om fysiologi & psykologi	
Stævner	> 6-8 stævner om året *Klub og Invitationsstævner* *Nordjyske begynder*		> 7 - 9 stævner om året *Klub og invitationsstævner, og Regionalemesterskaber*		> 8 - 10 stævner om året *Klub og invitationsstævner, og Regionale- og årgangsmesterskaber*		> 8 - 10 stævner om året *Klub og invitationsstævner, junior- og seniormesterskaber og internationale stævner*		> 8 - 10 stævner om året *Klub og invitationsstævner, og nationale seniormesterskaber og internationale stævner*	