

V

1	30 dec			Uppstart
2	6 jan	Interntävl		Uppstart
3	13 jan			
4	20 jan	Seriesim alt träning		
5	27 jan	Sydsim Sprint Meet/ Dronksim		
6	3 feb			
7	10 feb			
8	17 feb	Sportlov		
9	24 feb	Mö LC meet/Löken (2013)		
10	3 mars	Greve, DK		
11	10 mars			
12	17 mars	RAN Spr meet		
13	24 mars			
14	31 mars	Vågskvalpet /Kävlinge (5/4)		
15	7 apr	Burlöv (endast spec sträckor)		
16	14 apr	läger		
17	21 apr	VER (Distansc 400 me)		
18	28 apr	(Seriesim)		
19	5 maj	(Vårsimiaden - 2013)		
20	12 maj	Interntävling	(L)	
21	19 maj	Citadellsim	L	
22	26 maj	(DM)	L	
23	2 uni		L	
24	9 juni		L	
25	16 juni		L	
26	23 juni	Gentofte Sommer	L	
27	7 jun		L	
28	7 juli	Sum-Sim	L	

Huvudinriktning i perioderna

vecka 1-10: Grundträning, nytt tekniskt

vecka 11-13: Mer anaeroba inslag, maxfart

vecka 14-15: Toppning, olika beroende på person

vecka 16-18: Grundträning

vecka 19-24: Mer anaeroba inslag, maxfart

vecka 25-28: Toppning, olika beroende på person

Blå veckor

Måndag: F3/F4

Tisdag: Kontroll (taktik) Prog/F2

Torsdag: (Dist F2 (lägg in fart)) - F3/F4

Fredag: Ben/UV/Explo

Lördag: F4 simsätt/medley

Gröna Veckor

Måndag: F2/F3

Tisdag: F4/Prog kontroll (taktik)

Torsdag: F2/F4

Fredag: F2 (ben för de som behöver)

Lördag: Prog F3

Guldveckor

Sista veckorna in mot måltävlingen anpassar vi träningen för att komma utvilade och på bästa sätt förbereda till tävlingen. Var extra noga med sömn och mat under dessa veckor.