

Uge	Dag	Program	Fokus	Meter C-B-A
17	Onsdag	12*25 DPS 10PA. 6*100 progressiv 2-2-2 20PA. 4*75 PB(HP) vejtrækning 3-4-5 på hver 25 15PA. 4*100 progressiv 2-2 15PA. 4*75 PB(HP) vejtrækning 3' 25PA. 2*100 hurtigt 10PA.	Udholdenhed	4800-3700-2800
	Torsdag	2(300 T-pace B + 5 sek. 30PA. 3*100 T-pace B 15PA) 60PA. 16*50 ulige hurtige - lige let 20PA.	Udholdenheds fart	5400-4000-3000
	Søndag	2*100 T-pace B 10PA. 2*200 T-pace B 20PA. 2*300 T-pace B 30PA. 400 PB(HP) 30PA. 100 hurtigt 10PA. 200 hurtigt 20PA. 300 hurtigt.	Muskel udholdenhed	5300-4100-3100
Uge	Dag	Program	Fokus	Meter C-B-A
18	Onsdag	Test B	Test	5100-3900-3000
	Torsdag	4*500 progressiv 1-4 slut T-pace B 60PA. 16*25 ulige: 12,5 hurtigt - 12,5 let. Lige: hurtigt 40PA.	Udholdenhed	5000-3800-2900
	Søndag	8*50 (25 en-arms - 25 build 20PA) 60PA. 500 T-pace B + 6sek. 15PA. 2*250 T-pace B + 2 sek. 15PA. 500 T-pace B + 5 sek. 15PA. 5*100 T-pace B 15PA.	Udholdenhed form	4800-3700-2800
Uge	Dag	Program	Fokus	Meter C-B-A
19	Onsdag	8*100 T-pace B 20PA. 60PA efter nr. 8. 8*75 T-pace B 20PA. 60PA efter nr. 8. 8*50 T-pace B 20PA. 8*25 max 20PA.	Muskel udholdenhed	5300-4100-3100
	Torsdag	500 20PA. Den hastighed der svømmes med her, skal holdes på de efterfølgende meter. 400 20PA. 300 20PA. 200 20PA. 2*300 negativ split 30PA.	Udholdenhed	5100-3900-3000
	Søndag	3(300 PB(HP) negativ split 30PA. 3*100 progressiv 1-3 15PA.) 300 ulige 50 valgfrit - lige 50 DPS.	Udholdenhed form	5000-3800-2900
Uge	Dag	Program	Fokus	Meter C-B-A
20	Onsdag	1000 m. ens 1000 m tid + 90 sek er starttiden. 500 = 5(75 let - 25 hurtigt) 60PA. 10*100 m. Ens 100 m tid på 1000 m + 30 sek. Er starttiden.	Muskel udholdenhed	4800-3700-2800
	Torsdag	4*150 (50 ben 10PA - 50 DPS 10PA - 50 build 10PA) 60PA efter sidste serie. 4*150 valgfrit 10PA. 300 = 3(50 ben - 50 DPS) 30PA. 3*150 valgfrit 10PA. 300 = 3(50 ben - 50 DPS)	Udholdenhed form	5100-3900-3000
	Søndag	2(10*75 1-5 build 6-8-10 hurtigt 7-9 let 15PA) 60PA imellem serier. 800 PB(HP)	Muskel udholdenhed	5000-3800-2900
Uge	Dag	Program	Fokus	Meter C-B-A
21	Onsdag	8*50 (25 en-arms - 25 build 20PA) 60PA. 500 T-pace B + 6sek. 15PA. 2*250 T-pace B + 2 sek. 15PA. 500 T-pace B + 5 sek. 15PA. 5*100 T-pace B 15PA.	Udholdenhed form	4800-3700-2800
	Torsdag	8*50 progressiv 2-2-2-2 15PA. 4*75 ben 15PA. 2(3*200 T-pace B 20PA) 60PA imellem serier. 16*25 ulige build - lige hurtigt fast starttid så det svarer til ca. 15 sek. Pause på de hurtige.	Udholdenhed	5400-4000-3000
	Søndag	3*300 progressiv 1-3 30PA. 200 ben. 3*200 progressiv 1-3 20PA. 200 ben. 3*100 progressiv 1-3 10PA.	Udholdenhed	5300-4100-3100