

Uge	Dag	Program	Fokus	Meter C-B-A
7	Onsdag	4*100 T-pace A + 2 sek. 25PA. 4*100 T-pace A. 20PA. 4*100 T-pace - 2 sek. 25PA. 6*50 T-pace A - 3 sek. 20PA. 16*25 ulige build - lige DPS 10PA.	Muskel udholdenhed	5700-4200-3200
	Torsdag	6*75 Så hurtigt som muligt 60PA. 300 PB(HP) 15PA. 6*50 så hurtigt som muligt. 30PA. 200 ben 15 PA. 6*50 så hurtigt som muligt 50PA.	Anaerob udholdenhed	5500-4100-3100
	Søndag	12*50 ulige DPS - lige build 15PA. 3(150-100-50 A2+) PA Runde 1 15-10-5. Runde 2 20-15-10. Runde 3 25-20-20	Teknik/udholdenhed	5600-4100-3100
Uge	Dag	Program	Fokus	Meter C-B-A
8	Mandag	4*250 (100 A2+ - 50 så hurtigt som muligt - 100 A2+) 30PA. 4*150 (50A2+ - 50 så hurtigt som muligt - 50 A2+) 20PA. 4*100 (25 A2+ - 50 så hurtigt som muligt - 25 A2+) 15PA.	Udholdenhed	6000-4400-3400
	Onsdag	3(3*100 Starttid T-pace A + 10 sek. 4*50 starttid T-pace A + 10 sek. 50 A1 60PA)	Muskel udholdenhed	5600-4100-3100
	Fredag	4*500 progressiv 1-4. 40PA. 400 ben.	Udholdenhed	5400-4000-3000
Uge	Dag	Program	Fokus	Meter C-B-A
9	Onsdag	Aviatec Cup	Test	
	Torsdag	6*50 T-pace A 15PA. 2*150 negativ split 20PA. 6*75 T-pace A 15PA. 300 negativ split 40 PA. 6*50 T-pace A 20PA. 3*100 T-pace A + 5 sek. 15PA.	Muskel udholdenhed	5400-4000-3100
	Søndag	400 negativ split 20PA. 2*200 progressiv 1-2 15PA. 400 negativ split 20PA. 2*200 progressiv 1-2	Udholdenhed	3700-2700-2100
Uge	Dag	Program	Fokus	Meter C-B-A
10	Onsdag	400 PB(HP) 30PA. 3*100 valgfrit 10PA. 400 PB(HP) 30PA. 4*100 HP 10PA. 400 PB(HP) 60PA. 8*50PB(HP) så stærkt som muligt 15PA.	Styrke	5400-4000-3100
	Torsdag	10*100(50 hurtigt 10PA - 25 hurtigt 5PA - 25 hurtigt) 60PA. 4*50 DPS 15PA. 6*50 så hurtigt som muligt 40PA.	Anaerob udholdenhed	5300-4100-3100
	Søndag	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	4800-3700-2800
Uge	Dag	Program	Fokus	Meter C-B-A
11	Onsdag	8*100 T-pace A + 3 sek. 20PA. 1 min ekstra PA efter de 8. 8*75 T-pace A 20PA. 1 min ekstra PA efter de 8. 8*50 T-pace A 20PA. 8*25 max 20PA.	Muskel udholdenhed	5300-4100-3100
	Torsdag	4*500 progressiv 1-4 60PA. 16*25 De ulige (12,5 hurtigt - 12,5 let) De lige hurtigt. 20PA.	Udholdenhed	5100-3900-3000
	Søndag	4(4*100 1. 75A2+ - 25 hurtigt. 20PA. 2. 50A2+ - 50 hurtigt. 25PA. 3. 25 A2+ - 75 hurtigt. 30PA. 4. 100 hurtigt. 60PA) 300PB(HP)	Anaerob udholdenhed	5000-3800-2900
Uge	Dag	Program	Fokus	Meter C-B-A
12	Onsdag	4*150 A1 10PA. 200 ben så hurtigt som muligt 30PA. 4*150 A2+ 15PA. 200 ben A2+ 30PA. 4*150	Udholdenhed	4800-3700-2800
	Torsdag	Test B	Test	5100-3900-3000
	Søndag	4*100 T-pace B + 2 sek. 15PA. 800 m udlæg i T-pace B og forsøg at holde den så langt som	Udholdenhed	5000-3800-2900
Uge	Dag	Program	Fokus	Meter C-B-A
13	Onsdag	4(300 A2+ 20PA + 2*75 Så stærkt som muligt 15PA) 30PA imellem hvert sæt. 400 (100 A1 - 200 A2+ - 100 A1)	Udholdenheds fart	4800-3700-2800
	Torsdag	2(4*200 T-pace B 15PA. 60PA efter nr. 4. 4*100 T-pace B - 2/5 sek. 15PA.) 120PA efter første	Muskel 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
Uge	Dag	Program	Fokus	Meter C-B-A
14	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	5100-3900-3000
	Torsdag	400 T-pace B + 3 sek. 20PA. 4*100 T-pace B 20PA. 300 T-pace B + 3 sek. 20PA. 3*100 T-pace B 20PA. 200 T-pace B + 3 sek. 20PA. 2*100 T-pace B - ? 20PA.	Udholdenheds fart	5000-3800-2900
	Søndag	3(200 PB (HP) 20PA. 4*50 progressiv 1-4 15PA. 800 (ulige 100 let - lige 100 build)	Udholdenhed	4800-3700-2800
Uge	Dag	Program	Fokus	Meter C-B-A
15	Mandag	5*200 starttid T-pace B + 20 sek. 300 negativ split 20PA. 5*100 starttid T-pace B + 10 sek. 4*100(25 hurtigt - 25 let- 25 hurtigt - 25 let) 40PA.	Udholdenheds fart	5300-4100-3100
	Onsdag	4*250 (100 A2+ - 50 build - 100 A2+ 30PA) 60PA. 2*500 build 60PA.	Muskel udholdenhed	3500-2600-2000
	Fredag	3*400 negativ split (nr. 3 PB(HP)) 30PA. 3*300 negativ split (nr. 3 PB(HP)) 30PA. 3*200 negativ split (nr. 3 PB(HP)) 30PA. 3*100 negativ split (nr. 3 PB(HP)) 30PA.	Udholdenhed	5000-3800-2900
Uge	Dag	Program	Fokus	Meter C-B-A
16	Onsdag	3(300 PB(HP) negativ split 30PA. 3*100 progressiv 1-3 15PA) 300 valgfrit dog lige 50 DPS.	Udholdenhed form	4800-3700-2800
	Torsdag	6*100 T-pace B - 1 sek. 15PA. 100 let. 4*100 T-pace B - 3 sek. 15PA. 100 let. 4*100 T-pace B - 5 sek. 25PA. 2*300 (50 catch-up - 25 en-arms - 25 en-arms - 50 perfekt - 150 valgfrit)	Muskel udholdenhed	5100-3900-3000
	Søndag	4*300 de lige negativ split 15PA. 2*200 20PA. 300 T-pace B 60PA. 10*50 2 runder 1-4 bedste gennemsnit 5 let 45PA.	Udholdenheds fart	5000-3800-2900