

2009 - 2010

	Uge	Dato		Svømmeaktiviteter	Noter	Testaktiviteter	
MC I	16	35	24-aug	30-aug			
	15	36	31-aug	06-sep	Dryland træningslejr		
	14	37	07-sep	13-sep		Evt. hjemme i klub, eller samlet sted i DK	
	13	38	14-sep	20-sep			
	12	39	21-sep	27-sep	Vest- og Østdanske mesterskaber (25m)	25. - 27. september i Århus og Vest Brøndby	
	11	40	28-sep	04-okt			
	10	41	05-okt	11-okt			Generel fysisk testning på land for alle i henholdsvis Odense d. 6/10 og Brøndby d. 8/10
	9	42	12-okt	18-okt			
	8	43	19-okt	25-okt	DMK, Odense	22. - 25. oktober	
	7	44	26-okt	01-nov			
	6	45	02-nov	08-nov			Specifik testning i vand + biomekanisk testning, Bellahøj, d. 3/11 og d. 6/11
	5	46	09-nov	15-nov	World Cup	Moskva (6-7/11), Stockholm (10-11/11), Berlin (14-15/11)	
	4	47	16-nov	22-nov			
	3	48	23-nov	29-nov			
	2	49	30-nov	06-dec			
1	50	07-dec	13-dec	EKM Istanbul, Tyrkiet			
rest	51	14-dec	20-dec	Dutch Open	18. - 20. december, for udviklingslandshold m. fl.		
MC II	15	52	21-dec	27-dec			
	14	53	28-dec	03-jan	Langrendstræningslejr		
	13	1	04-jan	10-jan		Font Romeu, Frankrig, 2. - 12. januar	
	12	2	11-jan	17-jan			
	11	3	18-jan	24-jan			
	10	4	25-jan	31-jan			Specifik testning i vand, Bellahøj, d. 26/1
	9	5	01-feb	07-feb			
	8	6	08-feb	14-feb	Træningslejr	Tenerife, 8. - ca. 25. februar	
	7	7	15-feb	21-feb			
	6	8	22-feb	28-feb		Vest- og Østdanske mesterskaber (50m)	26. - 28. februar, sted ukendt
	5	9	01-mar	07-mar			
	4	10	08-mar	14-mar			Specifik testning i vand, Odense, d. 12/3
	3	11	15-mar	21-mar			
	2	12	22-mar	28-mar	Muligvis internationalt invitationsstævne	Udvalgte	
	1	13	29-mar	04-apr	DML, Esbjerg	27. - 1. april	
0	14	05-apr	11-apr	DMH, Bellahøj	10. - 11. april		
rest	15	12-apr	18-apr				
MC III	16	16	19-apr	25-apr			
	15	17	26-apr	02-maj	Drylandtræningslejr	Hjemme eller udenlands (?)	
	14	18	03-maj	09-maj			
	13	19	10-maj	16-maj			
	12	20	17-maj	23-maj			Generel fysisk testning på land for EM-hold, Brøndby, 18/5
	11	21	24-maj	30-maj			Specifik testning i vand + biomekanisk testning, Bellahøj, 25/5 og 28/5
	10	22	31-maj	06-jun	Mare Nostrum	Monaco, 5. - 6. juni (deltagelse er uvis)	
	9	23	07-jun	13-jun	Højdetræningslejr		
	8	24	14-jun	20-jun		Sierra Nevada, 7. - 27. juni	
	7	25	21-jun	27-jun			
	6	26	28-jun	04-jul			
	5	27	05-jul	11-jul	GP Finale	2. - 4. juli eller 9. - 11. juli	
	4	28	12-jul	18-jul			Specifik testning i vand, Bellahøj, d. 13. juli, EM-hold
	3	29	19-jul	25-jul			
	2	30	26-jul	01-aug	EM for træningslejr, udendørs	Sted endnu ikke besluttet	
1	31	02-aug	08-aug	EM træningslejr			
0	32	09-aug	15-aug	EM, Budapest			
rest	33	16-aug	22-aug				