

HOLDOVERSIGT VIBORG

SVØMMEKLUB

VANDTILVÆNNING

VS 0 **BABY 8 uger-2 år**
Varmtvandsbassin (med forældre)

VS 1 **BØRNESVØMNING 2-4 år**
Varmtvandsbassin (med forældre)

VS 2 **HALETUDSER 4-5 år** 
Varmtvandsbassin (med forældre)


VS 3 **FRØER 5 år** 
Varmtvandsbassin

I samarbejde med



Midt- og Vestjylland

Vores PLUS hold (VS3+, VS4+, VS5+ og VS6+) er for børn, der starter med at svømme i en lidt sen alder. På PLUS hold er der dobbelt op på træningstid i vand, så man hurtigere opnår træningsmål i forhold til jævnaldrende.

 **FRØER+ 6-9 år** **VS 3+**
Varmtvandsbassin

LÆR AT SVØMME

VS 4 **DELFINER 6-7 år**
SVØMMEKOLE, niveau 1
(svømmemærke 1-4)
Stort bassin - 30 min. vandtid



DELFINER+ 8-10 år **VS 4+**
SVØMMEKOLE, niveau 1+2
(svømmemærke 1-8)
Stort bassin - 2x 30 min. vandtid

VS 5 **SØLØVER 7-8 år**
SVØMMEKOLE, niveau 2
(svømmemærke 5-8)
Stort bassin - 30 min. vandtid



SØLØVER+ 9-11 år **VS 5+**
SVØMMEKOLE, niveau 1+2+3
(svømmemærke 1-12)
Stort bassin - 2x 30 min. vandtid

VS 6 **SPÆKHUGGER 8-9 år**
SVØMMEKOLE, niveau 3
(svømmemærke 9-12)
Stort bassin - 45 min. vandtid



SPÆKHUGGER+ 10-12 år **VS 6+**
SVØMMEKOLE, niveau 3+4
(svømmemærke 9-16)
Stort bassin - 2x 45 min. vandtid

TALENT

VS 7 **HAJER 9-10 år**
SVØMMEKOLE, niveau 4
(svømmemærke 13-16)
Stort bassin - 2x 45 min. vandtid



HAJ JUNIOR 1 10-12 år **VS 7**
SVØMMEKOLE, niveau 4
(svømmemærke 13-16)
Stort bassin - 45 min. vandtid

VS 8 **10-11 år**
3x 60 min. ugenligt vandtid +
3x 30 min. ugenligt landtræning



HAJ JUNIOR 2 **VS 8**
13 år +
60 min. vandtid

JUNIOR SVØMNING

VS 9 **11-12 år**
4x 90 min. ugenligt vandtid +
3x 30 min. ugenligt landtræning

KONKURRENCE

VS 10 **12-15 år**
5x 90-120 min. ugenligt vandtid +
3x 30-45 min. ugenligt landtræning

VS 11 **15 år +**
6-9x 90-120 min. ugenligt vandtid +
3x 30 min. ugenligt landtræning +
2x styrketræning

SPRINT **VS 11**

(svømmere kan skifte til VS 11
SPRINT efter 1 år på VS 10)

VIBORG
SVØMMEKLUB