

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



Midtjylland

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

Varmtvandsbassin

VS 3+

LÆR AT SVØMME

VS 4

DELFINER 6-7 år

SVØMMESKOLE, niveau 1

(svømmemærke 1-4)

Stort bassin - 30 min. vandtid



DELFINER+ 8-10 år

SVØMMESKOLE, niveau 1+2

(svømmemærke 1-8)

Stort bassin - 2x 30 min. vandtid

VS 4+

VS 5

SØLØVER 7-8 år

SVØMMESKOLE, niveau 2

(svømmemærke 5-8)

Stort bassin - 30 min. vandtid



SØLØVER+ 9-11 år

SVØMMESKOLE, niveau 1+2+3

(svømmemærke 1-12)

Stort bassin - 2x 30 min. vandtid

VS 5+

VS 6

SPÆKHUGGER 8-9 år

SVØMMESKOLE, niveau 3

(svømmemærke 9-12)

Stort bassin - 45 min. vandtid



SPÆKHUGGER+ 10-12 år

SVØMMESKOLE, niveau 3+4

(svømmemærke 9-16)

Stort bassin - 2x 45 min. vandtid

VS 6+

TALENT

VS 7

HAJER 9-10 år

SVØMMESKOLE, niveau 4

(svømmemærke 13-16)

Stort bassin - 2x 45 min. vandtid



HAJ JUNIOR 1 9-12 år

SVØMMESKOLE, niveau 4

(svømmemærke 13-16)

Stort bassin - 45 min. vandtid

VS 7

VS 8

10-11 år

2x 60 min. ugenligt vandtid +

1x 45 min. ugenligt landtræning

VS 9

11-12 år

3x 90 min. ugenligt vandtid +

2x 30 min. ugenligt landtræning



HAJ JUNIOR 2

13 år +

60 min. vandtid

VS 8

JUNIOR SVØMNING

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

MASTERS JUNIOR

(selvtræning for tidligere konkurrencesvømmere)

2x 60 min. ugenligt vandtid

- VOKSNE VANDSKRÆK
- VOKSNE BEGYNDERE
- VOKSNE MOTION & LEARN TO CRAWL
- MASTERS

VOKSENHOLD

VIBORG
SVØMMEKLUB