

Planering VT-22 D-gruppen

| Vecka | Träning | Tävling / läger | Avvikande träningstider | Övrigt |
|-----------------------|-----------------------|--|---|------------------------|
| v.1: 3-jan - 9-jan | Teknik | | | Jullov |
| v.2: 10-jan - 16-jan | Teknik | | | Skolstart |
| v.3: 17-jan - 23-jan | Teknik | | | |
| v.4: 24-jan - 30-jan | Teknik/Sprinter | | | Individuella målsamtal |
| v.5: 31-jan - 6-feb | Toppning/återhämtning | | 6/2 Ingen Träning | Individuella målsamtal |
| v.6: 7-feb - 13-feb | Teknik/F2 | | | |
| v.7: 14-feb - 20-feb | Teknik/F2 | | 20/2 Ingen Träning | |
| v.8: 21-feb - 27-feb | Teknik/Sprinter | | | |
| v.9: 28-feb - 6-mar | Toppning/återhämtning | | Ledig 4-6/3 | Sportlov |
| v.10: 7-mar - 13-mar | Långdistance | | Ingen träning 13/3 (Tävling) | |
| v.11: 14-mar - 20-mar | Långdistance | | | |
| v.12: 21-mar - 27-mar | Teknik/Sprinter | | | |
| v.13: 28-mar - 3-apr | Toppning/återhämtning | Tureberg knatte cup 2022 02/04 / Medley Cup 2022 03/04 | | |
| v.14: 4-apr - 10-apr | Teknik/F2 | Utmanaren 6/4 | 6/4 Ingen Träning (Utmanaren) 10/4 Ingen Träning | |
| v.15: 11-apr - 17-apr | Långdistance/F2 | | Måndag till Torsdag 10-11.30 eller 13.30-15.00. Ingen träning Fr-Sö | Påsklov |
| v.16: 18-apr - 24-apr | Teknik/F3 | | | Annandag påsk |
| v.17: 25-apr - 1-maj | Teknik/Sprinter | | | |
| v.18: 2-maj - 8-maj | Toppning/återhämtning | Vårsimiaden | | |
| v.19: 9-maj - 15-maj | Toppning/återhämtning | Neptuniaden (50m), 13- 15/05 | 15/5 Ingen Träning | |
| v.20: 16-maj - 22-maj | Teknik/F2 | | | |
| v.21: 23-maj - 29-maj | Teknik/F2/F3 | 29/5: Klubbmästerskap, med efterföljande picknick | Ingen träning 26-29/5 | Kr. Himmelsfärd |

Planering VT-22 D-gruppen

| Vecka | Träning | Tävling / läger | Avvikande träningstider | Övrigt |
|-----------------------|-----------------------|---------------------------------------|--|----------------|
| v.22: 30-maj - 5-jun | Teknik/F2/F3 | | | |
| v.23: 6-jun - 12-jun | Teknik/Sprinter | | | Skolavslutning |
| v.24: 13-jun - 19-jun | Toppning/återhämtning | Sommardoppet (50m) 18/06, Huvudsta | Mån, Tis, Tor, Fre 09-11 Ingen träning 19/6 | |
| v.25: 20-jun - 26-jun | Roligt/Avslutning | | Mån-Ons 09-11 Sista träning onsdag 22/6 | Midsommar |
| v.26: 27-jun - 3-jul | Sommaruppehåll | | | |
| v.27: 4-jul - 10-jul | Sommaruppehåll | | | |
| v.28: 11-jul - 17-jul | Sommaruppehåll | | | |
| v.29: 18-jul - 24-jul | Sommaruppehåll | | | |
| v.30: 25-jul - 31-jul | Sommaruppehåll | | | |
| v.31: 1-aug - 7-aug | Sommaruppehåll | | | |
| v.32: 8-aug - 14-aug | | Uppstartsläger Fr-Sö | | |
| v.33: 15-aug - 21-aug | | | | Skolstart |
| v.34: 22-aug - 28-aug | | | | |