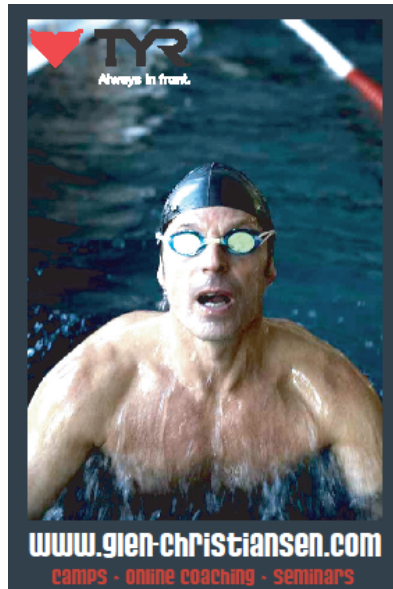


# Masters Mästerskaps Camp Göteborg 25-27/2-2011



Ett läger för att fin-slipa på detaljer som **Starter, vändningar, teknik och fart!**

Ta tillfället i akt ett par veckor innan Masters SM och kom i riktigt bra form!

Tid: 25-27/2 2011

Plats: Valhallabadet, Göteborg

Tränare: ***Glen Christiansen:***

[www.glen-christiansen.com](http://www.glen-christiansen.com)

Glens "Camp-simmare" vann över 20 guld på Masters VM i Göteborg och slog otaliga personliga, nationella, europa samt världsrekord.

Program:

Fredag 25/2: 18.00- 19.30 Simträning. Fokus : Simteknik + Filmning.

Lördag 26/2 kl.10.00 - 11.30 Simträning. Fokus: Fart, starter + Filmning

12.00 Lunch

13.00–15.00 Teori, bl.a: "How to stay fast as you age" samt mentalträning inför en tävling.

15.00 – 17.00 Simträning. Fokus: Fart, simteknik, vändningar + Filmning.

18.00 Kamratmiddag

Söndag 27/2 kl. 10.00 – 12.00 Simträning. Fokus: Teknik, fart, personliga önskemål.

**Kostnad: Fredag: 300,- Fredag+Lördag 600,-. Fredag-Söndag 900,-**

Boende finns för 150,-/natt

Anmälan: [gc1769@gmail.com](mailto:gc1769@gmail.com)