

Mastersläger 9-11 november med Lars Frölander

Ta chansen och träna på Eriksdalsbadet, Sveriges nationalarena, med Glen Christiansen som ger dig individuell coaching och råd om din simning; tävling, teknik och taktik.

Du får även chansen att träffa simfenomenet och den 38-åriga Olympiska mästaren Lars Frölander. Vi kommer att videofilma dig över och under vattnet och ge dig tips på hur du kan förbättra din teknik.

- När:** 9-11 november 2012
- Var:** Eriksdalsbadets 25:a
- Vem:** Som vill lära dig mer om hur du kan bli mer effektiv i din simning, få ny kunskap och bli inspirerad i din träning
- Tränare:** Glen Christiansen, tränare vid OS, VM och EM och 15-faldig Mastersvärldsmästare.
Lars Frölander 6-faldig Olympier och Olympisk mästare
- Kostnad:** 1 900:- (inkl banhyra, inträde, coachning, föredrag, filmanalys och t-shirt)
- Deltagare:** Max 15 st

Program Eriksdalsbadet

Fredag

18.00 – 20.00 Teknikträning och videofilmning

Lördag

09.30 – 11.00 Simträning; Teknik och kondition
11.00 – 12.00 Utvärdering teknikvideo
15.00 – 16.00 Föredrag: Kreativ träning
16.00 – 18.00 Simträning; Teknik och fart

Söndag

09.00 – 11.00 Simträning med tekniktips av Lars Frölander
11.15 – 11.45 Föredrag: Lars Frölander
14.00 – 15.00 Simspecifik styrketräning och landträning
15.00 – 16.30 Simträning; Starter och vändningar

Anmälan och information

info@glen-christiansen.com

