

Masters Flex Camp

Göteborg 29-31/10-2010

Ta tillfället i akt och träna i VM bassängen under en av världens mest erfarna Masters coacher Glen Christiansen. Glen ger dig teknikråd och tips om hur du kan komma i form **efter** ☺ Masters VM.

Lägret är öppet för alla masters simmare på alla nivåer.

Tid: 29-31/10 2010

Plats: Valhallabadets 50m bassäng

Tränare: **Glen Christiansen**: OS tränare i Atlanta 1996. Rankad som 1:a i världen 1981 på 100m bröst.

14 faldig Världsmästare i Masters (nu senast i Göteborg på 50m bröst). F.d. chefstränare Olympiacentrat i Hamburg. Glen har bl.a tränat f.d. världsmästaren och världsrekordhållaren på 1500 frisim Jörg Hoffmann, världsmästarinnan i ryggsim Antje Buschschulte samt Europamästarinnan Linda Olofsson. Glens "Camp-simmare" vann över 20 guld på Masters VM i Göteborg.

Program:

Fredag 29/10: 18.00- 19.30 Simträning och information.

Lördag 30/10 kl.10.00 - 11.30 Simträning + Teknikfilmning under o över vattnet.

12.00 Lunch

13.00–15.00 Teori, bl.a: Höft och Torso träning för simmare, Styrke träning i förberedelse inför tävling samt psykologi för en simmare.

15.00 – 17.00 Simträning

18.00 – Nostalgisk Kamratmiddag

Söndag 31/10 kl. 10.00 – 12.00 Simträning + Avslutning

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

Boende finns för 150,-/natt

Varje deltagare får en badmössa.

Anmälan: gc1769@gmail.com