



## Nordiskt Masters Camp 4 till 8 Juli i Köpenhamn

Kom och träna med oss i den nybyggda bassängen i Bellahøj där Nordiska Masters Mästerskapen arrangeras 30/9 till 1/10 2011. <http://nordicopenmasters2011.org>

2 Topptränare med olika specialiteter! Den ena med sprint, starter och styrketräning, den andra med mental träning, bröstsim, och medel/langdistans! Intressanta föredrag och videofilmning gör veckan komplett i Wonderful Copenhagen!

**När:** 4 - 8. Juli 2011. Lägret är ett "Flex Camp" och du kan själv välja när du är med.

**Var:** Bellahøj Swim Arena 50m inomhus bassäng

**Tränare: Glen Christiansen:** Glen har över 25 ars erfarenhet av Masters simning i hela världen som tränare och aktiv. Glens breda erfarenhet från att ha tränat allt från nybörjare till världsmästare gör att alla känner sig välkomna och har nytta av lägret.

OS tränare i Atlanta 1996. Glen har vunnit Masters VM 14 ganger och slagit mer än 50 världsrekord men är mer Coach än simmare!

**Tränare: Anders Kilen:** Har den högsta tränarutbildningen som erbjuds i Danmark. Är Cand. Scient Human Physiology. Tränare för Danska Landslaget i Marin 5 Kamp sedan 2007. Föreläser om styrke-träning och kost. World Masters Champion 50m Frisim 2008 och 2010. 2 Lagkapps Guld på Masters VM med sitt Race Club Team! An explosive man with great patient!

### **Program:**

Mandag 4/7: 09.00 - 10.30 Simträning. 18.30-21.00 Föredrag om hur man skall träna. Landträning+ Simträning  
Tisdag 5/7: 09.00-10.30 Simträning+ stretching 18.30-20.30 Föredrag om Styrketräning + Styrketräning  
Onsdag 6/7: 09.00 - 10.30 Simträning. 18.30-21.00 Föredrag om hur man skall tävla. Landträning+ Simträning  
Torsdag 6/7: 09.00-10.30 Simträning+ stretching 18.30-20.30 Föredrag om Kost + Styrketräning  
Fredag 8/7: 09.00 - 10.30 Simträning. 19.30-21.00 Landträning+ Simträning

Videofilmning över och under vattnet samt utvärderingar av din teknik

**Pris:** Morgonpassen: 150 DKR Kvällspassen: 200 DKR

Vid intresse kommer lägret att förlängas till att innefatta helgen!

**Information:** [gc1769@gmail.com](mailto:gc1769@gmail.com)

Billigt boende nära bassängen:

<http://www.danhostel.dk/bellahoej>

**Välkomna!!!**