



Ta nästa steg i din simträning

Kom på träningshelg

Häng med på en inspirerande träningshelg fylld med tekniktips och föreläsningar. Helgen riktar sig till dig som vill ta ett steg till i din utveckling som simmare. För nybörjare som vill förbättra din simförför teknik, men även mer erfarna masterssimmare med sikte inställt på Masters-tävlingar kommer att ha glädje och nytta av denna träningshelg. Vi kommer att filma alla för bästa tänkbara teknikanalys och alla får en kopia av sin egen film efter lägrerets avslut. Vi varvar teknikuträning med drills med personlig feedback. Dessutom ingår två inspirerande föreläsningar där du får lära dig mer bland annat "att hålla sig snabb när man blir äldre".

Alla kan vara med

Glen Christiansen, en av landets mest erfarna och uppskattade tränare kommer att coacha dig under helgen. Han har många års erfarenhet från simning, både som aktiv simmare på hög internationell nivå, som masterssimmare och som landslagstränare både i Sverige och Tyskland.

Vi kommer att träna på Rosenlundsbadet i Jönköping och bor på Scandic som ligger precis bredvid badet. I det subventionerade priset ingår boende, träning, föreläsningar och helpension fredag kväll till söndag lunch.

När	fredag 5 december - söndag 7 december 2014
Var	Jönköping Scandic och Rosenlundsbadet
Kostnad	Totalt 1995:- för helpension i dubbelrum. Enkelrumstillägg 600:-

Vi kommer att erbjuda träning för två olika nivåer. Grundkravet för att du ska kunna delta är att du kan simma 50m crawl obehindrat med 2 eller 3-takts andning.

Anmäl dig idag

Anmälan görs till masters@simforbundet.se. Vid eventuella frågor, kontakta Kent Hamberg på telefon 070-510 23 77. Sista anmälningsdatum är den 1 november.



Program

Fredag 5/12

- 17.30-18.00 Samling, introduktion och genomgång av helgen
- 18.00 - 20.00 simträning med videofilmning

Lördag 6/12

- 10.00 - 11.00 Grupp 1: Simträning: Hur simmar jag bättre och snabbare frisisim och ryggsim
- 11.00 - 12.30 Grupp 2: Simträning: Teknik och kondition
- 12.30 - 14.00 Lunch
- 14.00 - 15.30 Föredrag: Att träna simning som vuxen
- 15.30 - 16.00 Kaffe.
- 16.00 - 17.00 Grupp 1: Simträning. Introduktion till bröstsim och fjärilsim
- 17.00 - 18.30 Grupp 2: Simträning. Teknik och fart.

Söndag 7/12

- 09.00 - 10.30 Grupp 1 och 2: simträning. kondition och teknik.
- 11.00 - 11.45 Grupp 1 och 2: Landträning och stretching
- 12.00 - 13.00 Lunch
- 13.00 - 14.00 Grupp 1: simträning. Fokus: Öppet vatten, starter och vändningar.
- 14.00 - 15.00 Grupp 2: simträning. Fokus: fart, starter och vändningar.
- 15.30 - 16.30 Föredrag: Motivation samt "Att hålla sig snabb när man blir äldre".

Välkommen!