

2nd. World Masters Swim Camp i Göteborg 10-13/8-09

Simma Riksmästerskapen i simning (14-15/8-09) i bassängen där Masters VM 2010 kommer att hållas samt Open Water (16/8) i Delsjön **OCH** ta chansen att träna i samma bassängen fyra dagar innan på ett unikt läger med massor av trevliga och simintresserade människor. Dela erfarenheter, minnen och framtida mål. Ta chansen att bekanta dig med poolen, omgivningen och staden där Sverige kommer att arrangera den största simfesten någonsin i Sverige. Ta chansen att träna för Sveriges mest erfarne masters coach, Glen Christiansen, och få tekniktips, tränings råd och helt enkelt en genomkörare i vattnet och på land.



XIII FINA World Masters Championships 2010 Göteborg & Borås Sweden

Tränare: **Glen Christiansen:**

OS tränare i Atlanta 1996 för svenska, tyska och irländska simmare. 13 faldig World Masters Champion. Mer än 50 masters världsrekord. Rankad #1 i världen 1981 på 100m bröstsim. Fd. Head Coach Olympic Performance Centre i Hamburg, Tyskland. Chefstränare i Japan. Glen har tränat världsmästare som Jörg Hoffmann (400 & 1500 frisim), Antje Buschschulte (200 rygg), Sandra Völker (2x OS silver) och Europamästarinnan på 50m frisim Linda Olofsson.

Niko Martikainen: Heltidsanställd tränare i Neptun som bl.a tränat Stefan Nystrand, Petter Stymne och Simon Sjödin. Niko är steg 3 utbildad simtränare, Master i styrketräning samt studerar neurologi vid Stockholms universitet.

Kostnad: 1950,- (priset inkluderar all träning, föredrag, middag första kvällen samt en World Masters Camp T-shirt).

Information och anmälan: gc1769@gmail.com

Boende kan arrangeras för 1600,- för tre personer per natt inkl. frukost, sängkläder och städning.

Max antal deltagare. 20 personer!

Program:

Måndag 10/8: Kl. 15.00 - 16.30 Simträning

Kl. 17.00 Information och lätt middag.

Tisdag 11/8: Kl. 09.30-11.00 Sim Träning. Fokus på teknik.

Kl. 13.00-14.30 Teori: Styrke träning för Masters simmare av Niko Martikainen.

Kl. 15.00 – 16.30 Sim träning. Fokus på starter och vändningar.

Onsdag 12/8: Kl. 09.30-11.00 Simträning. Fokus på fart.

K. 15.00-16.30 Simträning. Fokus på kondition and teknik.

K. 19.00 – Kamrat middag

Torsdag 13/8: Kl. 09.30-11.00 Simträning. Fokus på pace work.

Kl. 13.00-14.30 Teori: Hur man förbereder sig för en tävling av Glen Christiansen.

Kl. 15.00-17.30 Simträning + Avslutning