

Inbjudan till:  
**2<sup>nd</sup> Post World Masters Swim Camp**  
**Göteborg 19-21/11-2010**

Ta tillfället i akt och träna i VM bassängen under en av världens mest erfarna Masters coacher Glen Christiansen. Glen ger dig teknisk rådgivning och tips om hur du kan komma i form **efter** ☺ Masters VM. Lägret är öppet för alla masters simmare på alla nivåer och vi kan kommunicera på engelska, tyska, finska, förutom de nordiska språken.



Tid: 19-21/11 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 19/11: 18.00- 19.30 Simträning och information.

Lördag 20/11 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 21/11 kl. 10.00 – 12.00 Simträning + Avslutning

Kostnad: 1150,-

Boende finns för 150,-/natt

Varje deltagare får en Camp T-shirt!

Anmälan: [gc1769@gmail.com](mailto:gc1769@gmail.com)