

Inbjudan till:
**1st. World Masters Swim Camp i
Göteborg 13 – 14 februari 2010**

Ta chansen att träna i bassängen där Världsmästerskapen i Masters simning kommer att gå av stapeln i augusti 2010. 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**

Tid: 13 till 14 Februari 2010
Plats: Valhallabadets 50m bassäng

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.
F.d. 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) och Europamästarinnan på 50m frisim Linda Olofsson.

Program:

Lördag 13/2 kl. 10.00 - 11.30 Simträning med video filming av teknik.
Kl. 12.00 Lunch
Kl.13.00–15.00 Teori: Hur man tränar inför en tävling. Utvärdering av teknikfilmningen.
Kl. 15.30 – 17.00 Sim träning.
Kl. 18.00 – Kamrat middag
Söndag 14/2 Kl. 10.00 – 12.00 Sim träning + Utvärdering/Personliga önskemål.
Eventuellt extra simpass på e.m. vid stor efterfrågan

Kostnad: 995, - (inklusive all träning, föredrag och World Masters Camp T-shirt)
Max deltagare: 18 personer
Information och anmälan: gc1769@gmail.com
Billigt boende kan arrangeras