



LEVEL 1

Ålder:

ca 7 år-

Vad:

Här ska man börja bygga upp sin simork med framförallt benspark eftersom att man kan hålla en god teknik på det en längre tid. När det gäller simsätten så är det teknik som ska gå först. Öva på vändningar, starter.

Träning:

3 pass/veckan, 60 min/träning (45 min i vattnet), totalt ca 3-4000 meter i veckan, 2 landpass à 30 min/vecka

Landträning:

Koordination, styrka, uthållighet, rörlighet, snabbhet.

Instruktör:

utbildad ungdomstränare 8-12 år

Målsättning:

Streamline, kickar

Klara på tävling

100m rygg, frisim, bröst, 50m fjäril

100m medley

Simmål:

200 meter rygg, crawl och bröst med

bra teknik

50 meter fjäril med bra teknik

Tävlingar:

med stipulationstider som till exempel Tritons Prisjakten & Tritonspelen och en del inbjudningstävlingar

Läger:

1-2 läger per år av veckoslutskaraktär

Kunskap om:

- Anpassa sig i gruppen, regler och normer
- Grundkunskaper i simteknik
- Kunna de viktigaste tävlingsreglerna
- Vänja sig vid sund livsföring (kost och sömn)
- Trivas med simning som tävlingsidrott

