



LEVEL 5

Ålder:

Från ca 11 -

Vad:

Nu är det viktigt med simork

- Man ska träna så man orkar träna.
- Aerob kapacitet

Träning:

6 gånger/veckan, 2 pass à 2 timmar, 2 pass à 1 tim och 45 min samt 2 pass à 1,5 timmar/pass, totalt ca 23-28000 m/vecka. 3 landpass à 30 min samt 1 styrkepass à 1 timme.

Land-/motorikträning, 3 pass/vecka:

Styrketräning med lätta vikter och landträning med egen kroppsvikt,
Koordination, styrka, uthållighet, rörlighet, snabbhet.

Instruktör:

utbildad ungdomstränare 12-17 år

Målsättning:

Huvudmålet är att kvala till Sum-Sim

Simma alla distanser på tävling

Simiaden

Seriesim

Tävlingar:

Tävlingar utanför klubben, UGP, etc.

Läger:

Veckoslutsläger och 1-2 lovläger med inriktning mot tävlingar alt. uppstartsläger

Kunskap om:

- Enkel taktisk uppläggning av lopp
- Tävling på klubbnivå, distrikt och riks
- Kunna – uppvärmning – insim – tävlingsförberedelser taktik/mentalt – avsim
- Fungera i grupp med gruppmålsättningar och gruppsvar
- Klara regler/normer för livsföring (kost, sömn, vätska) och sportsligt uppträdande
- Individuella målsättningar

