

LEVEL 3

Ålder:

ca 9 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. Träningsplanering inriktad på tävlingar. Det viktigaste är teknikutveckling.

Träning:

4 gånger/veckan, 3 pass à 1,5 och 1 à 1 tim och 15 min/pass, totalt ca 8-12000 m/vecka. 3 landpass à 30 min/pass.

Landträning:

Koordination, styrka, uthållighet, rörlighet, snabbhet.

Instruktör:

utbildad ungdomstränare 8-12 år

Målsättning:

Streamline, kickar

Klara på tävling

200 rygg, 200 frisim, 200 bröst,
100 fjärl, 100 medley, 200 medley,
400 frisim

Tävlingar:

med stipulationstider (Mini-Max), på klubbnivå, distriktsnivå (Seriesim)

Läger:

1-2 läger per år av veckoslutskaraktär alt kortare lovläger

Kunskap om:

- Anpassa sig i gruppen; regler och normer
- Träningsgruppen utgör en viktig del av simmarens sociala liv
- Grundkunskaper i simteknik
- Kunna de viktigaste tävlingsreglerna
- Vänja sig vid en sund livsföring (kost och sömn)
- Trivas med simning som tävlingsidrott
- Uppvärmning, insim, avsim
- Lära sig sätta mål

