



LEVEL 4

Ålder:

ca 9 år-

Vad:

Träningsplanering inriktad på tävling, simteknikutveckling samt grundläggande uthållighetsträning.

Träning:

5 gånger/veckan, 4 pass à 1 tim och 45 min+1 pass à 1,5 timmar/pass, totalt ca 16-20000 m/vecka. 3 landpass à 30 min.
Börja lära sig att starta själva på klockan

Land-/motorikträning:

Koordination, styrka, uthållighet, rörlighet, snabbhet.

Instruktör:

utbildad ungdomstränare 12-17 år

Målsättning:

Huvudmål är att kvala till Simiaden

Klara av att simma alla tävingsdistanser.

Tävlingar:

Tävlingar utanför klubben, UGP, etc.

Läger:

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

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

