

## LEVEL 6

**Ålder:**

Från ca 12 år -

**Vad:**

Här börjar grunden för en framtida elitsatsning

Simmedvetenhet

Träningsplanering med inriktning på "viktiga" tävlingar.

**Träning:**

7 gånger/veckan, 6 pass à 2 timmar och 1 pass à 1,5 timmar, totalt ca 30-40000 m/vecka. 3 landpass à 30 min plus 2 styrkepass à 1 timme.

**Land-/styrketräning:**

Utvecklas mot landträning med fria vikter (och maskiner.)

Koordination, styrka, uthållighet, rörlighet, snabbhet

**Instruktör:**

utbildad ungdomstränare 12-17 år (elittränare steg 3)

**Målsättning:**

Huvudmål kvala till Sum-Sim

Simma alla distanser på tävling

Kvalificera sig för:

Simiaden, Sum-Sim, JDM, JSM, DM, SM

Internationella tävlingar (U-OS, EJM, NUM och NJM)

**Tävlingar:**

Tävlingar utanför klubben, UGP, etc.

**Läger:**

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

**Kunskap om:**

- fysiologiska, biomekaniska, tekniska principer
- insatt i tränings- och tävlingsplanering, träningsmetoder och dess verkningar, mentala självregleringsmetoder (tuffhet risktagande lust att våga –avspänning)
- tester vid träning och tävling.

