



MÄSTERSKAPSGRUPPEN

Ålder:

ca 15-

Vad:

Träningen är upplagd för att prestera och nå full potential

Träningsfokus är att bygga färdigheter och kapaciteter för att sedan maximera prestationen

Socialt sett är simningen en stor del av livsstilen och ens huvudidrott

Träning:

8-10 gånger/veckan, 2-3 timmar/pass, totalt ca 40-70000 m/vecka

Land-/styrketräning, 3-5 pass/vecka med utbildad styrketränare:

Koordination, styrka, uthållighet, rörlighet, snabbhet

Instruktör:

Elittränarutbildning

Målsättning:

Sum-Sim, JDM, DM, JSM, SM, internationella mästerskap som U-OS, JEM, JVM, EM, VM, OS

Läger:

3-5 läger om året, 1- 2 på 8 till 20 dagar som är inriktade mot tävlingar. 1-2 kortare läger samt 1-2 höghöjdläger på ca 21 dagar.
Utbildningar för simmarna i träning, kost, kroppen, idrottspsykologi mm

Kunskap om:

- Sätta egna mål samt gruppmålsättningar
- Fysiologiska, biomekaniska, tekniska principer
- Sin tränings- och tävlingsplanering, träningsmetoder och dess verkningar
- Mentala självregleringsmetoder (tuffhet risktagande lust att våga- avspänning, mentala träningsmetoder)
- Tester vid träning och tävling
- Tävlingstaktiska metoder

