

Träningsgrupp – (12-15 år)

Verksamhet för barn i åldern 12-15 år, där alla simsätten tränas lika mycket. Allsidighet, variation, teknikövningar, snabbhet och uthållighet styr träningen. Hälsa, kondition och själva tränandet i sig är målet med simningen. Inget tävlingskrav. Passar som både motion där simning är huvudidrotten och som kompletterad idrott till annan huvudidrott. En bra grund även för triathlon.

Förkunskaper:

Kunna simma 200 ryggsim, 200 crawl, 200 bröstsim, 200 medley och 50 fjäril regelrätt med utvecklad teknik samt start, vändning och målgång.

Träning:

Här tränar simmaren simning ca 4-6 tim/veckan. Bibehållen rörlighet, utvecklad landträning och styrketräning, tekniska grunder. Vidarutveckling av målsättning och mentala målbilder. Simmaren lär sig simma simserier efter starttider, arbeta med farter och puls. Introduktion kostens betydelse för hälsan.

Delmål: Fortsatt vidareutveckling av alla fyra simsätten. Bibehåll inlärd färdigheter.

Slutmål: Förbättrad simteknik, kondition, styrka, uthållighet och rörlighet.

Tävling:

I gruppen finns inget tävlingskrav, men självklart får simmaren tävla om denne har tävlingslicens.

Delmål: Fortsatt utveckling tränandet med tydliga målsättningar för träningen.

Slutmål: Att simma hela livet för ett sunt liv.

Utrustning:

Föreningsbadmössa, simglasögon, simfenor, platta, dolme, teknikpaddlar, simdräkter och vattenflaska.

Uppflyttning/Omflyttning:

Sker kontinuerligt i samråd mellan tränarna och simmaren samt i mån av plats och utveckling (träning- tävlingsintresse och simteknik) till annan grupp. Det är viktigt att simmaren tycker det är roligt med simning.