

Regionsläger – Mellan i Jönköping 6-8 februari 2015

Följande simmare är uttagna till Svenska Simförbundets regionsläger mellan 2014-2015:

Pojkar

Alfred Bjärudd	1996	SK LAXEN
Marcus Forsgren	1996	NKK
Henry Kerman	1997	JÖNKÖPING
Kalle Svensson	1997	UDDEVALLA
Rasmus Nieminen	1997	MOTALA SS
William Reinholdsson	1997	ELFSBORG
Hampus Lovinge	1998	NKK
Hugo Rydberg	1998	NKK
Tom Andersson	1998	LASS
Albin Lövgren	1999	SKÖVDE SS
Alexander Löfqvist	1999	OSKARSHAMN
Tor Leander	1999	MASS
Johan Rydahl	2001	KARLSTAD

Flickor

Klara Thormalm	1998	JÖNKÖPING
Alfhild Kristensson	1999	GÖTEBORG
Alice Lindhé	1999	MASS
Hanna Eriksson	1999	JÖNKÖPING
Nikki Brockmar	1999	SKÖVDE SS
Alice Palmkvist	2000	ELFSBORG
Lova Andersson	2000	LJUNGBY SS

Ledarstab

Ansvarig tränare (ej med lägret):

Marcus Wernström, Motala SS, 0761-14 56 00.

Tränare:

Jesper Svensson, Uddevalla SF

Viktor Jönsson, SK Elfsborg

Tamas Fekete, Skövde SS

En ytterligare tränare

Samling: Villa Björkhagen Camping fredag 6 februari 13.00. Se till att ha ätit lunch. Träning 14.00. Se till att ha ätit lunch före träningen.

Mat o logi: I 4-bäddsstugor på Villa Björkhagen Camping, ca 800 m från Roselundsbadet. Medtag sängkläder och handduk. **Simmarna ansvarar själva för inköp av mellanmål.** Första måltiden är middag fredag kväll och sista måltiden är middag söndag eftermiddag. Meddela ev. matallergi och specialkost i samband med anmälan.

Resa: Bokas av respektive simmare via Resebolaget, affars.halmstad@resebolaget.se. Observera alla resor skall bokas direkt av resebolaget. Ingen ersättning utgår för andra resebokningar. Uppge "regionsläger, Jönköping" vid bokning. Boka resa omgående efter att anmälan gjorts, dock **senast fredag 23 januari (därefter får ni själva stå för kostnaden).** Hemresa kan bokas söndag från 17.00.

Innehåll: Förutom träning, se nedan, kommer det bli en föreläsning med en landslagssimmare. Förbered frågor. Ett stort fokus kommer att ligga på landträning med bl.a. simhoppsfys.

- Träning: Rosenlundsbadet i 50 m-bassäng. Gemensam landträning kommer även att genomföras i samband med simpassen. Simpassen kommer att ha inriktning mot specialinriktad konditionsträning, både med intensitet och volym samt även teknik- och sprintpass. Tränarna på lägret kan komma att ge tips och idéer till simmaren gällande teknik, träning m.m.
- Maxpulstest: Genomgång på lägret av pulszoner och maxpulstest. Samtliga simmare skall till lägret veta sin maxpuls i vatten och gärna på sitt specialsimsätt. Förslag på maxpulstester finns på SSF:s hemsida under Talangutvecklingsprogrammet alternativt i boken Simlinjen.
- Simstatus: **Simmare som kommer till lägret är friska, hela och förberedda att träna enligt lägerupplägget.**
- Kostnad: Hemmaföreningen betalar 1000: -/simmare, SSF står för resterande kostnad. Beloppet faktureras i efterhand till simmarens förening.
- Anmälan: Görs via följande länk i idrottsonline **senast fredag 23 januari:**
<http://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/575507>
- Medtag: Träningsutrustning (både simspecifik samt kläder för landträning) och sängkläder.
- Frågor: Besvaras av Henrik Forsberg, henrik.forsberg@simforbundet.se, tel. 0733-722000 eller av regionsansvarig Marcus Wernström, marcus@motalass.se, 0761-14 56 00.