

Regionsläger - Norr i Stockholm 12-14 februari 2016

Följande simmare är uttagna till Svenska Simförbundets regionsläger norr 2015-2016:

Pojkar

Filip Svedberg	1997	SKELLEFTEÅ
Daniel Sjöblom Ahlström	1998	SPÅRVÄGEN
Elias Altman	1998	SALTSJÖB
Filip Hedman	1998	TÄBY SIM
Niclas Eriksson	1998	SPIF SF
Hugo Eriksson	1999	TUREBERG
Karl Gustav Géryni	1999	SK NEPTUN
Olle Sköld	1999	TYRESÖ SS
Anton Marijanovic	2000	SÖDERTÖRN
Gijs Dijkhuizen	2000	VÄSTERÅS
Oskar Iwarsson	2000	TUREBERG
Pontus Jonsson	2000	SÖDERTÖRN
Robin Hanson	2001	JÄRFÄLLA S

Flickor

Anna Eriksson	1999	STRÄNGNÄS
Cassandra Engback	1999	SÖDERTÖRN
Cornelia Eklund	2000	JÄRFÄLLA S
Cornelia Jerresand	2000	TÄBY SIM
Emma Bergkvist	2000	STRÄNGNÄS
Hannah Virgin	2000	SK NEPTUN
Hilma Ramdén	2000	SÖDERTÄLJE
Johanna Louise Eriksson	2000	UMEÅ SS
Rebecka Ehn	2000	SK NEPTUN
Sara Junevik	2000	FALUN
Elin Swerlander	2001	TUREBERG
Emma Sundstrand	2001	SÖDERTÄLJE
Mathilda Eriksson	2001	SS04
Victoria Åberg	2001	VÄSTERÅS
Vilma Brolund	2001	SK NEPTUN
Wilma Persson	2001	SUNDSVALL
Gloria Muzito	2002	SUNDSVALL
Maja Eriksson	2002	STRÄNGNÄS

Ledarstab

Ansvarig tränare:

Tränare:

Jenny Gustavsson, Spårvägen Sim, 0739-687780

Johan Mattsson, Täby Sim

Rebecca Alexandersson, Väsby SS

Marcus Åradsson, Järfälla Sim

Idrottspsykologisk rådgivare:

Malin Lundgren, RF

Landträning:

Martina Granström

Samling: Eriksdalsbadets entré fredag 12 februari 12.15 för träning 13.00. Se till att ha ätit lunch före träningen.

Mat o logi: På Zinkendams Vandrarhem samt Eriksdalsbadet. Medtag sängkläder och handduk. . **Simmare ansvarar själva för inköp av mellanmål.** Första måltiden är middag fredag 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, Stockholm" vid bokning. Boka resa

omgående efter att anmälan gjorts, dock **senast fredag 22 januari (därefter får ni själva stå för kostnaden)**. **Hemresa kan bokas söndag från 18.00.**

- Innehåll: Förutom träning, se nedan, kommer fokus ligga på idrottspsykologi, enskilt och i grupp samt på landträning.
- Träning: Eriksdalsbadet i 25- och 50 m-bassäng, 4-5 simpass + 1 landträningsspass samt landträning i samband med simpassen. Simpassen kommer att ha inriktning mot specialinriktad konditionsträning, med betoning på volym men inslag av intensitet 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 22 januari:**
<http://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/745195>
- Medtag: Träningsutrustning (både simspecifik samt kläder för landträning) och sängkläder.
- Frågor: Besvaras av Henrik Forsberg, henrik.forsberg@simforbundet.se, eller av ansvarig tränare Jenny Gustavsson, jenny.gustavsson@sparvagensim.se, 0739-68 77 80.