

Riksläger i Stockholm 11-13 september 2015

Följande simmare är uttagna till Svenska Simförbundets riksläger 2015-2016:

Pojkar			Flickor		
Isak Eliasson	1996	MASS	Klara Thormalm	1998	JÖNKÖPING
Simon Wanna	1996	SÄFFLE SS	Miranda Arvidsson	1998	KALMAR SS
Joel Huth	1996	SÖDERTÖRN	Emma Wahlund	1998	VÄSBY SS
Henry Kerman	1997	JÖNKÖPING	Lina Berggren	1998	VÄSTERÅS
Daniel Forndal	1997	JÖNKÖPING	Louise Halldén	1998	VÄSBY SS
Markus Malm	1997	JÖNKÖPING	Rebecka Gustafsson	1998	STRÄNGNÄS
Gustaf Dahlman	1997	VÄSTERÅS	Alba Forés	1998	SK TRITON
Oskar Ericsson	1997	TÄBY SIM	Matilda Weiler	1998	HS
Samuel Törnqvist	1997	VÄSBY SS	Olivia Berglund	1998	POSEIDON
Petter Fredriksson	1997	SK HAJEN	Sophie Hansson	1998	HS
Victor Johansson	1998	JÖNKÖPING	Hanna Eriksson	1999	JÖNKÖPING
Filip Grimberg	1998	JÖNKÖPING	Sara Wallberg	1999	NKK
Teodor Widerberg	1998	SK LAXEN	Lova Andersson	2000	LJUNGBY SS
Lukas Steiner	1998	VÄSTERÅS	Hanna Rosvall	2000	ÄNGELHOLM
Filip Björkholm	1998	VÄSTERÅS	Hannah Brunzell	2001	VÄSTERÅS
Gustav Swedenborg	1998	JÄRFÄLLA S			
William Lulek	1998	SK NEPTUN			
Viktor Fridsjö	1998	JÄRFÄLLA S			
Olle Williamsson	1998	HS			
Daniel Räisänen	1999	TÄBY SIM			
Erik Brandt	1999	SÖDERTÄLJE			
Daniel Kertes	1999	ÄNGELHOLM			
Björn Seeliger	2000	SÖDERTÄLJE			

Ledarstab

Ansvarig tränare:

Tränare:

Mikael Eriksson, Wisby SS, 0706-12 03 26

Fredrik Pettersson, SK Laxen

Beatrice Sjölund Rahm, Ängelholms SS

Ytterligare en tränare

Idrottspsykolog

Andreas Claesson, RF

Samling: Eriksdalsbadet, entrén, fredag 11 september 12.00 för genomgång av lägret. Därefter träning 13.00. Se till att ha ätit lunch före samling.

Mat o logi: På Motel L, Hammarby Allé 41, gångavstånd (7 minuter) från Eriksdalsbadet.
Simmarna ansvarar själva för inköp av mellanmål. Första måltiden är middag fredag och sista måltiden är middag söndag. Måltiderna äts på Eriksdalsbadet eller

närliggande restauranger. 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 "riksläger, Stockholm" vid bokning. Boka resa omgående efter att anmälan gjorts, dock **senast tisdag 25 augusti (därefter får ni själva stå för kostnaden)**. **Hemresa kan bokas söndag från 18.00.**
- Innehåll: Förutom träning, se nedan, kommer det vara ett par olika föreläsningar. Landslagets test- och utvecklingsansvarige Nicky Lukic kommer att prata lite kring teknik och taktik, det blir ny information kring antidoping, vistelserapportering och hälsoförebyggande åtgärder. Det blir även idrottspsykologi, enskilt och i grupp.
- Träning: Eriksdalsbadet, 5 simpass både i 25 m- och 50 m-bassäng. Gemensam landträning kommer även att genomföras i samband med simpassen. Simpassen kommer att ha inriktning mot specialinriktad konditionsträning, med betoning på 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 puls zoner och maxpulstest. Samtliga simmare skall till lägret veta sin maxpuls i vatten och gärna på sitt specialsimsett. 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 1200:-/simmare, SSF står för resterande kostnad. Beloppet faktureras i efterhand till simmarens förening.
- Anmälan: Görs via följande länk i idrottsonline **senast söndag 23 augusti**:
<http://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/640061>
- Medtag: Träningsutrustning (både simspecifik samt kläder för landträning).
- Frågor: Besvaras av Henrik Forsberg, henrik.forsberg@simforbundet.se, eller av ansvarig tränare Mikael Eriksson, mikael.eriksson@wisbysim.se, 0706-12 03 26.