

Riksläger i Stockholm 6-8 februari 2015

Följande simmare är uttagna till Svenska Simförbundets riksläger 2014-2015:

Pojkar

Isak Eliasson	1996	MASS
Noa Koch	1996	UDDEVALLA
Alexander Morgan	1996	SKK
Patrik Löfgren	1996	MASS
Oskar Stevens-Jones	1996	MASS
Daniel Forndal	1997	JÖNKÖPING
Michail Papantoniou	1997	VÄSBY SS
Gustaf Dahlman	1997	VÄSTERÅS
Petter Fredriksson	1997	SK HAJEN
Markus Malm	1997	JÖNKÖPING
Oskar Ericsson	1997	TÄBY SIM
Christopher Havton	1997	MASS
Eric Hinderup	1998	MKK
Filip Grimberg	1998	JÖNKÖPING
Victor Johansson	1998	JÖNKÖPING
Cebastian Christensen	1998	SK TRITON
Lukas Steiner	1998	VÄSTERÅS
Teodor Widerberg	1998	SK LAXEN
Daniel Räisänen	1999	TÄBY SIM

Flickor

Alba Forés	1998	SK TRITON
Sophie Hansson	1998	HS
Miranda Arvidsson	1998	KALMAR SS
Matilda Weiler	1998	HS
Sara Wallberg	1999	NKK
Hannah Brunzell	2001	VÄSTERÅS

Ledarstab

Ansvarig tränare:

Mikael Eriksson, Wisby SS, 0706-12 03 26

Tränare:

Karl-Johan Gårdström, Jönköpings SS

Rikard Lindberg, Skuru IK

Fredrik Pettersson, SK Laxen

Samling: Eriksdalsbadet, entrén, fredag 6 februari 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 fredag 23 januari (därefter får ni själva stå för kostnaden)**. **Hemresa kan bokas söndag från 17.30.**

- Innehåll: Förutom träning, se nedan, kommer det vara ett par olika föreläsningar. Bl.a. kommer förbundskapten Ulrika Sandmark. Det blir en även uppdaterad information kring antidoping och hälsoförebyggande åtgärder. Det kommer även bli en social aktivitet på lördag kväll.
- 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, 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 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 fredag 23 januari:**
<http://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/575446>
- Medtag: Träningsutrustning (både simspecifik samt kläder för landträning).
- Frågor: Besvaras av Henrik Forsberg, henrik.forsberg@simforbundet.se, tel. 0733-722000 eller av ansvarig tränare Mikael Eriksson, mikael.eriksson@wisbysim.se, 0706-12 03 26.