

Regionsläger - norr i Uppsala 13-15 september 2013

Följande simmare är uttagna till Svenska Simförbundets regionsläger norr 2013-2014 (lägret 2014 genomförs 7-9 februari, separat kallelse kommer i mitten av december):

Pojkar

Adam Ackerstierna	1995	SK ENA
Alexander Ozerov	1996	VÄSBY SS
Jakob Westrin	1996	SUNDSVALL
Joel Westerlind	1996	HÄRNÖSAND
Joel Brynnel	1996	POLISEN
Marcus Åsberg	1996	SK ÄGIR
Markus Fürst	1996	VÄSBY SS
Max Östberg	1996	VÄSTERÅS
Benjamin Dzihic	1997	SUNDSVALL
Michail Papantoniou	1997	POLISEN
Filip Svedberg	1997	SKELLEFTEÅ
Oskar Ericsson	1997	TÄBY SIM
Samuel Törnqvist	1997	VÄSBY SS
Shervin Ghahestani	1997	TÄBY SIM
Gustav Swedenborg	1998	JÄRFÄLLA S
Lukas Steiner	1998	VÄSTERÅS
William Lulek	1998	SKURU IK
Daniel Räisänen	1999	TÄBY SIM
Sebastian Pantzar	1999	TYRESÖ SS

Flickor

Alida Ramdén	1997	SÖDERTÄLJE
Ida Eriksen	1997	JÄRFÄLLA S
Milana Salih	1997	VÄSBY SS
Elin Svärd	1998	FALUN
Emma Rotstam	1998	JÄRFÄLLA S
Emma Sundstedt	1998	SPÅRVÄGEN
Isabelle Hanson	1998	JÄRFÄLLA S
Rebecka Gustafsson	1998	SK ENA
Alice Sundberg	1999	DANDERYD
Anna Eriksson	1999	SK STRÄNGN
Frida Hedlund	1999	SUNDSVALL
Ida Pettersson	1999	POLISEN
Josefine Almvret	1999	JÄRFÄLLA S
Hilma Ramdén	2000	SÖDERTÄLJE
Hannah Brunzell	2001	VÄSTERÅS

Ledarstab

Ansvarig tränare:

Tränare:

Jenny Gustavsson, Spårvägen Sim

Johan Mattsson, Täby Sim

Rebecca Alexandersson, Väsby SS

Kristoffer Vuori, SK Ena

Idrottspsykologisk rådgivare:

Malin Lundgren, RF

Samling: Fyrishovsbadet fredag 15 september 13.30 för träning 14.00. Se till att ha ätit lunch före träningen.

Mat o logi: I 4-bäddsstugor på Fyrishovs camping. Medtag sängkläder och handduk. Måltider på Fyrishov. **Simmarna ansvarar själva för inköp av mellanmål.** Första måltiden är middag fredag 17.00 och sista måltiden är middag söndag 16.30. 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, Uppsala" vid bokning. Boka resa omgående efter anmälan

gjorts, dock **senast måndag 2 tisdag september. Hemresa kan bokas efter middag söndag, 16.30, så från ca 17.30 beroende på vart ni åker ifrån.**

- Dropbox:** Varje simmare kommer att tilldelas en dropboxmapp som hemmatränare, simmare, tränarna på lägret samt ansvarig för riksläger och sportchef har tillgång till. Denna mapp ska användas för att ha all info om simmaren samlad på ett ställe. Det kan vara information som tester, träningsloggning, filmer från tävlingar, passkopior, anhöriginfo, eventuella mediciner och allergier, o.s.v. Denna mapp hänger med simmaren genom SSF:s olika program. Simmare som av specifika skäl inte önskar dela personlig info hör av sig till Henrik Forsberg.
- Innehåll:** Förutom träning, se nedan, kommer stort fokus på lägren ligga på utveckling av idrottspsykologiska färdigheter. Varje simmare kommer att få möjlighet att prata med en idrottspsykologisk rådgivare. Ett stort fokus kommer att ligga på landträning.
- Träning:** Fyrishovsbadet, 25 m- och 50 m-bassäng, 4 simpass + 1 landpass. Gemensam landträning kommer även att genomföras i samband med simpassen. De fyra simpassen har följande inriktning: 1 pass starter, vändningar, sprint, 1 teknikpass och lättare aerobt, 1 pass aerobt med specialinriktning med fokus på volym och 1 pass aerobt med högre intensitet, gemensamt medleypass. Tränarna på lägret kan komma att ge tips och idéer till simmaren gällande teknik, träning m.m.
- Testserier:**
- Syftet är att regelbundet på hemmaplan testa aerob förmåga och utveckling samt teknikutveckling.
 - 20x100 fritt eller ryggsim start 1.30-1.40 alt. 20x50 fjäril eller bröstsim start 1.00. Högsta möjliga jämna fart. Simmaren väljer sitt specialsimsätt.
 - Testet ska genomföras före läger 1 samt sep/okt, okt/nov, dec och januari.
 - Det bästa är att genomföra testet i 50 m-bassäng.
 - Puls in och puls ut efter varje intervall. Det rekommenderas att pulsklocka används för tillförlitlighet.
 - För rikslägersimmarna kan gärna laktat registreras 3, 5 och 7 minuter efter serien.
 - Mapper för att fylla i testet kommer finnas i respektive simmares dropboxmapp. Vid frågor kontakta rikslägeransvarig Mikael Eriksson mikael.eriksson@wisbysim.se, 0706-120326.
- Maxpulstest:** Genomgång på lägret av puls zoner och maxpulstest. Samtliga simmare skall till läger 2 i februari veta sin maxpuls i vatten och gärna på sitt specialsimsätt. Förslag på maxpulstester finns på SSF:s hemsida under Talangutvecklingsprogrammet.
- Träningslogg:** Genomgång av träningslogg kommer att göras på lägret. Denna logg finns i simmarens dropboxmapp.
- 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 30 augusti:**
<http://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/344114>
- Medtag:** Träningsträning (både simspecifik samt kläder för landträning) och sängkläder.
- Frågor:** Besvaras av Henrik Forsberg, henrik.forsberg@simforbundet.se, tel. 0733-722000 eller av ansvarig tränare Jenny Gustavsson, jenny.gustavsson@sparvagensim.se, 0739-687780.