

## Regionsläger - syd i Lund 13-15 september 2013

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

Pojkar			Flickor		
Efrem Ghirmai	1996	HS	Cassandra Tran	1997	MKK
Fabian Steen	1996	HS	Clara Vater	1997	LANDSKRONA
Johan Christiansson	1996	YSTADS SS	Mari Louise Tran	1997	HS
Otto Schippert	1996	HS	Tilda Lindgren	1997	KALMAR SS
Pontus Wallin	1996	HS	Dinah Jönsson	1998	YSTADS SS
Rasmus Wetterborg	1996	SK TRITON	Klara Thormalm	1998	HVETLANDA
Viktor Kertes	1996	ÄNGELHOLM	Linnea Wranå	1998	KALMAR SS
Cruiz Llupa	1997	HS	Matilda Weiler	1998	HS
Erik Boström	1997	HÖGANÄS SS	Ida Liljeqvist	1999	HÖGANÄS SS
Filip Bivesand	1997	MKK	Johanna Palmkvist	1999	HS
Henry Kerman	1997	ANDERSTORP	Amanda Granborg	1999	MKK
Markus Malm	1997	ANDERSTORP	Hanna Rosvall	2000	ÄNGELHOLM
Alfred Christensson	1998	LANDSKRONA	Sandra Lendt	2000	TRELLEB K
Cebastian Christensen	1998	TRELLEBORG			
Eric Hinderup	1998	MKK			
Filip Grimberg	1998	HULTSFRED			
Mika Persson	1998	HÖGANÄS SS			
Victor Johansson	1998	NÄSSJÖ			
Daniel Kertes	1999	ÄNGELHOLM			

### Ledarstab

Ansvarig tränare:

Magnus Lennartsson, MKK

Tränare:

Carina Arnesson, Kalmar SS

Ulf Gladher, Karlskrona SS

Mikael Björklund, S 71

Idrottspsykologisk rådgivare:

Joakim Ingrell, RF.

Samling: Högavallsbadet fredag 13 september 12.30. Se till att ha ätit lunch. Träning 13.00-15.00. Middag äts senare. Så medtag även mellanmål.

Mat o logi: I 4-bäddsrum på The More Hotel. Måltider på Statsparkscafét /varierat. **Simmarna ansvarar själva för inköp av mellanmål.** Första måltiden är middag fredag efter träning och sista måltiden är middag söndageftermiddag. Meddela ev. matallergi och specialkost i samband med anmälan.

Resa: Bokas av respektive simmare via Resebolaget, [affars.halmstad@resebolaget.se](mailto:affars.halmstad@resebolaget.se). Observera alla resor skall bokas direkt av resebolaget. Ingen ersättning utgår för andra resebokningar. Uppge "regionsläger, Lund" vid bokning. Boka resa omgående efter anmälan

gjorts, dock **senast måndag 2 september**. Hemresa kan bokas efter middag söndag, från ca **16.00** 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. Det kommer även genomföras en information om antidopinginfo och hälsoförebyggande åtgärder.
- Träning:** Högavallsbadet i 50 m- och 25m-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.
  - Mappar för att fylla i testet kommer finnas i respektive simmares dropboxmapp. Vid frågor kontakta rikslägeransvarig Mikael Eriksson [mikael.eriksson@wisbysim.se](mailto: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/344781>
- Medtag:** Träningstrustning (både simspecifik samt kläder för landträning).
- Frågor:** Besvaras av Henrik Forsberg, [henrik.forsberg@simforbundet.se](mailto:henrik.forsberg@simforbundet.se), tel. 0733-722000 eller av regionsansvarig Magnus Lennartsson, [mangolengo@gmail.com](mailto:mangolengo@gmail.com), 0708-565741.