

## Riksläger i Stockholm 13-15 september 2013

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

### Pojkar

Emil Gustavsson	1995	JÖNKÖPING
Oskar Mikaelsson	1995	SKELLEFTEÅ
Adam Paulsson	1995	ELFSBORG
Christopher Jedel	1995	MASS
Johannes Skagius	1995	SUNDSVALL
Andreas Elofsson	1995	UDDEVALLA
Axel Pettersson	1995	JÖNKÖPING
Joachim Bratt	1995	MASS
Isak Eliasson	1996	MASS
Alexander Morgan	1996	SKK
Alfred Bjärud	1996	SK LAXEN
Daniel Forndal	1997	JÖNKÖPING
Gustaf Dahlman	1997	VÄSTERÅS
Petter Fredriksson	1997	SK HAJEN

### Flickor

Marlene Pavlu Lewin	1997	SKURU IK
Agnes Wiiand	1997	VÄSBY SS
Louise Hjalmarsson	1997	SKÖVDE SS
Erica Dahlgren	1997	S02
Erica Sjöholm	1997	SJÖBO SS
Josefin Lewton	1997	KALMAR SS
Elin Podéus	1997	NKK
Alba Forés	1998	SK TRITON
Louise Halldén	1998	Väsby SS
Sophie Hansson	1998	HS
Emma Wahlund	1998	VÄSBY SS
Miranda Arvidsson	1998	KALMAR SS

### Ledarstab

Ansvarig tränare:

Mikael Eriksson, Wisby SS

Tränare:

Karl-Johan Gårdström, Kungsbacka SS

Rikard Lindberg, Skuru IK

Sverker Maltsjö, Helsingborgs SS

Idrottspsykologisk rådgivare:

Andreas Claesson, RF.

Samling: Eriksdalsbadets cafeteria fredag 15 september 12.30 för träning 13.00. Se till att ha ätit lunch före träningen.

Mat o logi: I 4-bäddsrum på Zinkensdamms Vandrarhem. Medtag sängkläder och handduk. Måltider på Eriksdalsbadet/Vandrarhemmet. **Simmarna ansvarar själva för inköp av mellanmål.** Första måltiden är middag fredag 17.00 och sista måltiden är middag söndag 15.30. 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 "riksläger, Stockholm" vid bokning. Boka resa omgående efter anmälan gjorts, dock **senast måndag 2 tisdag september. Hemresa kan bokas efter middag söndag, 15.30, så från ca 16.30 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:** Eriksdalsbadet, 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 Mikael Eriksson.

**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 1200: -/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/337337>

**Medtag:** Träningsutrustning (både simspecifik samt kläder för landträning) och sängkläder.

**Frågor:** Besvaras av Henrik Forsberg, [henrik.forsberg@simforbundet.se](mailto:henrik.forsberg@simforbundet.se), tel. 0733-722000 eller av ansvarig tränare Mikael Eriksson, [mikael.eriksson@wisbysim.se](mailto:mikael.eriksson@wisbysim.se), 0706-120326.