

INFORMATION for A(K1)-holdet (sæson 2010/2011)

Træner på holdet :

Ansvarlig træner på holdet er:

Morten Henriksen (tlf. 28 46 99 35 / e-mail : mail2mortenhenriksen@gmail.com).

Generelt om A(K1)-holdet :

A(K1)-holdet er Slagelse- og Korsør svømmeklubs bedste hold, primært rettet mod talentfulde årgangs- og junior- , seniorsvømmere. Her kan vi tilbyde svømmere, der ønsker at dyrke deres svømning på et højt plan, mulighed for dette. Målet for svømmerne vil på sigt være at blande sig i toppen af dansk senior svømning (sekundært junior og årgang). Træningen er en blanding af teknik og konditionstræning. Der tages individuelle hensyn til alder og potentiale, sådan at den enkelte svømmer når længst muligt. Forældre er velkomne til at overvære træningen efter aftale med træneren.

Man skal regne med ca. 1-4 stævnedage pr. måned. Stævnerne kan være invitationsstævner, men de primære mål er danske mesterskabsstævner (sekundært sjællandske mesterskaber). Stævnerne vil typisk foregå på Sjælland, mens stævner vest for Storebælt eller udlandet heller ikke er ualmindelige. Målet er at der udbydes 1 træningslejr pr. halvår, alt efter topningsstævner.

Betingelser for at gå på A(K1)-holdet :

- Fremmøde til aftalte vandtræningspas (Vejl. min. tr.pas pr. uge: Sen. 9 /Jun 8 / årgang 7). Medbring shorts, tøfler, t-shirt, drikkedunk.
- Afbud til træneren, hvis du er forhindret i at møde frem.
- Træning i efterårs-, jule-, vinter- og påskeferie - evt. nødvendig ferie, aftales med Morten i god tid.
- I samarbejde med træneren, laves en årsplan (med målsætninger og prioriteter).
- Prioritere svømning som vigtigst i din fritid (dvs. efter skole, men før alt andet)
- Have en national elitær målsætning (DM/DJM/DÅM som primært mål)
- Vise stabil sportslig fremgang gennem sæsonen.
- Deltagelse i de stævner/aktiviteter du tilbydes - inkl. Sponsorstævne.
- Forældre hjælper til i klubben - med transport til stævner og som officials.
- 1 forælder officialuddannes (min. tidtager "modul.1" og dommer "modul.2"), Klubben sørger for uddannelse.

Sæsonopstart :

Den nye sæson starter for A(K1)-holdssvømmerne mandag d. 2. august.

1.træningsdag er mandag d. 2. august

Ønsker du ikke at benytte din plads på holdet er det vigtigt at du giver besked senest tirsdag d. 27. juli).
Kontakt Morten Henriksen.

Da Slagelse Svømmehal skal renoveres denne sommer udsendes en "nødplan/ugeplan" for uge 31.
Herefter følger vi planen herunder :

Træningstiderne :

	Mandag SLG	Tirsdag KOR	Onsdag SLG	Torsdag KOR	Fredag SLG	Lørdag SLG	Søndag KOR
Landtræning	18.45 - 19.30	16.45 - 17.05	17.50- 18.30	16.45 - 17.05	15.10 - 15.30	14.05 -14.50	Restitution
Vandtræning	19.30 - 21.30	17.05 - 19.00	18.30 - 20.30	17.05 - 19.00	15.30 - 17.30	14.50 - 17.00	09.00-10.00

Herudover udbydes morgentræning 1-2 gange pr. uge.

Forældre/sæsonmøde :

Onsdag d. 11. August afholdes orienteringsmøde, i Slagelse svømmehal, om den kommende sæson.

Torsdag d. 12. August er der generel orientering, i Korsør svømmehal.

Fredag d. 13. August er der generel orientering, i Slagelse svømmehal.

Reserver dagene - mere info senere.

Kommende opgaver :

En foreløbig aktivitetskalender kan ses på vores hjemmeside "www.swimksl.dk".