

## Forberedende aktiviteter for svømmere udtaget til EM junior 2017

Svømmere, der accepterer udtagelse til EM junior 2017, accepterer samtidigt deltagelse i nedenstående obligatoriske aktiviteter:

- 8.-12. april 2017 Kickoff træningsophold i Amsterdam  
Indhold:
- Teambuilding for alle udtagne svømmere og trænere
  - Forventningsafstemning omkring målsætning
  - Afklaring af ønsker til løb ved EM junior
  - Afklaring omkring medicinforbrug og evt. TUE
  - Gennemgang af Dansk Svømmeunions teamkultur for landshold, ” Et hold, et mål”
  - Træningen består af generel landtræning, lavintensitet vandtræning med fokus på basale tekniske færdigheder og ben
- 24.-29. maj 2017 Internationalt stævne i Wien  
Indhold:
- 3½ dages international konkurrence (3 dage med indledende og finaler)
  - Afprøvning af løbsstrategier
  - Fokus på samarbejde mellem svømmer og gruppetræner
- 22.-24. juni 2017 Træningsophold forud for EM junior 2017 i Netanya, Israel  
Obs: Kun svømmere, der har kvalificeret sig i en tid under de opstillede A-krav.  
Indhold:
- 2 ekstra dage til akklimatisering og forberedelse forud for EM junior
24. juni - 3. juli 2017 EM junior 2017 i Netanya, Israel  
Indhold:
- 3 dages akklimatisering og forberedelse forud for EM junior
  - 5 dages konkurrence (5 dage med indledende og finaler)
- Uge 32 – 36, 2017 Individuelle evalueringssamtaler - EM junior 2017  
Indhold:
- Individuelt evalueringsmøde som afrunding af EM junior 2017
  - Deltagere: svømmer, personlig træner og SVØM juniorlandstræner
  - Mødet varighed: 1 time. Dato aftales senest i starten af august.

Alle de nævnte dage forventes at være inklusiv.

Spørgsmål til ovenstående kan rettes til Thomas Stub på [ts@svoem.dk](mailto:ts@svoem.dk) eller tlf.: 20 62 13 50.