

Forberedende aktiviteter for svømmere udtaget til EM junior 2019

Svømmere, der accepterer udtagelse til EM junior 2019, accepterer samtidigt deltagelse i nedenstående obligatoriske aktiviteter:

12. - 17. april 2019 Kickoff træningsophold i Budapest, Ungarn
Indhold:
- Teambuilding for alle udtagne svømmere og trænere.
 - Forventningsafstemning omkring målsætning.
 - Afklaring af ønsker til løb ved EM junior.
 - Uddannelse i regler og procedurer omkring antidoping via uddannelsesprogrammet fra Anti Doping Danmark, Ren Vinder.
 - Uddannelse i sportspsykologi via Team Danmarks atletuddannelse.
 - 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.
23. - 27. maj 2019 Internationalt stævne i Glasgow, Skotland
Indhold:
- 3 dages international konkurrence (3 dage med indledende og finaler).
 - Afprøvning af løbsstrategier.
 - Fokus på samarbejde mellem svømmer og gruppetræner.
26. - 28. juni 2019 Træningsophold forud for EM junior 2019 i Kazan, Rusland
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.
28. juni - 8. juli 2019 EM junior 2019 i Kazan, Rusland
Indhold:
- 3 dages akklimatisering og forberedelse forud for EM junior.
 - 5 dages konkurrence (5 dage med indledende og finaler).
- Uge 32 - 35, 2019 Individuelle evalueringssamtaler - EM junior 2019
Indhold:
- Individuelt evalueringsmøde som afrunding af EM junior 2019.
 - 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 eller tlf.: 20 62 13 50.