

## Forberedende aktiviteter for svømmere udtaget til EM junior 2022

Svømmere, der accepterer udtagelse til EM junior 2022, accepterer samtidigt deltagelse i nedenstående obligatoriske aktiviteter:

22. - 27. april 2022

### Kickoff træningsophold i Ostia, Italien

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.

26. - 30. maj 2022

### 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.

2. - 11. juli 2022

### EM junior 2022 i Otopeni, Rumænien

Indhold:

- 3 dages akklimatisering og forberedelse forud for EM junior.
- 6 dages konkurrence (6 dage med indledende og finaler).

Uge 32 - 35, 2022

### Individuelle evalueringssamtaler - EM junior 2022

Indhold:

- Individuelt evalueringssamtale som afrunding af EM junior 2022.
- 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.