

## Forberedende aktiviteter for svømmere udtaget til EYOF 2017

Svømmere, der accepterer indstilling til udtagelse til EYOF 2017, accepterer samtidigt deltagelse i nedenstående obligatoriske aktiviteter:

20.-22. april 2017

### Kickoff træningsophold i Brøndby

Indhold:

- Teambuilding for alle udtagne svømmere og trænere
- Forventningsafstemning omkring målsætning
- Endelig afklaring af ønsker til løb ved EYOF
- 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
- Klubtrænere er meget velkomne til alle træningspas.
- Informationsmøde for forældre og klubtrænere lørdag kl. 11.00-12.00.

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.-30. juli 2017

### EYOF 2017 i Győr, Ungarn

Indhold:

- 1½ dages akklimatisering og forberedelse forud for EYOF
- 5 dages konkurrence (5 dage med indledende og finaler)

Uge 32 – 36, 2017

### Individuelle evalueringssamtaler – EYOF 2017

Indhold:

- Individuelt evalueringssamtale som afrunding af EYOF 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.