

Forberedende aktiviteter for svømmere udtaget til EYOF 2019

Svømmere, der accepterer indstilling til udtagelse til EYOF 2019, accepterer samtidigt deltagelse i nedenstående obligatoriske aktiviteter:

25. - 27. april 2019 Kickoff træningsophold i Brøndby
Indhold:
- Teambuilding for alle udtagne svømmere og trænere
 - Forventningsafstemning omkring målsætning
 - Endelig afklaring af ønsker til løb ved EYOF
 - Uddannelse i regler og procedurer omkring antidoping via uddannelsesprogrammet fra Anti Doping Danmark, Ren Vinder.
 - Uddannelse i sportsernæring 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
 - Klubtrænere er meget velkomne til alle træningspas.
 - Informationsmøde for forældre og klubtrænere lørdag kl. 11.00-12.00.
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
19. - 28. juli 2019 EYOF 2019 i Baku, Aserbajdsjan
Indhold:
- 1½ dages akklimatisering og forberedelse forud for EYOF
 - 6 dages konkurrence (6 dage med indledende og finaler)
- Uge 32 - 36, 2019 Individuelle evalueringssamtaler – EYOF 2019
Indhold:
- Individuelt evalueringsmøde som afrunding af EYOF 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.