



SVØM
DANMARK

21. april 2023

Idrættens Hus
Brøndby Stadion 20
2605 Brøndby

www.svoem.org



Protector:
Hendes
Kongelige Højhed
Kronprinsesse Mary



TrykFonden

Forberedende aktiviteter for svømmere udtaget til EYOF 2023

Svømmere, der accepterer indstilling til udtagelse til EYOF 2023, accepterer samtidigt deltagelse i nedenstående obligatoriske aktiviteter:

20. - 21. april 2023 Kickoff træningsophold forventeligt i Hovedstadsområdet
Indhold:
- Teamaktiviteter 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 Anti Doping Danmarks e-læringskurser.
 - Fokus på sportsernæring.
 - 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 fredag kl. 18.00-19.00.
25. - 29. maj 2023 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.
30. juni - 1. juli 2023 DIF EYOF 2023-samling
Indhold:
- Sociale aktiviteter, Anti Doping og praktisk information.
22. - 30. juli 2023 EYOF 2023 i Banská Bystrica, Slovakiet
Indhold:
- 1½ dags akklimatisering og forberedelse forud for EYOF.
 - 6 dages konkurrence (6 dage med indledende og finaler).
- Uge 33 - 36, 2023 Individuelle evalueringssamtaler – EYOF 2023
Indhold:
- Individuelt evalueringssamfund som afrunding af EYOF 2023.
 - Deltagere: svømmer, personlig træner og SVØM juniorlandstræner.
 - Mødet varighed: 1 time. Dato aftales senest i midten 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.