

Program - Aqua Clinic 2019 – Idrættens Hus i Brøndby

Fredag

Kl.10.00-12.00	Trænernetværk – Sportsafdelingen, Dansk Svømmeunion	
Kl.12.00-13.00	Frokost i Idrættens Hus	
Kl.13.00-14.30	Trænernetværk – Sportsafdelingen, Dansk Svømmeunion	
Kl.14.30-15.30	Check-in og kaffe/kage	
Kl.15.30-16.00	Velkomst ved Dansk Svømmetrænersammenslutning og Dansk Svømmeunion	
Kl.16.00-18.30	Senior-junior og elitetrænere Jacob Iversen Stilartsspecifik dryland træning – fra børn til senior (teori)	Årgangs- og talenttrænere Ragnar Gudmundsson Brystsvømning
Kl.18.30-19.30	Middag i Idrættens Hus	
Kl.19.30-20.30	Årets træner ved Jonas Lundstrøm . Retrospektivt i forhold til VM og frem mod OL.	
Kl.20.30-21.30	DSTS generalforsamling	

Lørdag

Kl.07.30-09.00	Morgenmad	
Kl.09.00-10.30	Magnus Kjellberg – Japansk svømning i et skandinavisk perspektiv	
Kl.10.30-11.00	Pause	
Kl.11.00-12.00	Olaf Wildeboer – Træningsfilosofi og det daglige arbejde med HSK elite 1	
Kl.12.00-13.15	Frokost	
Kl.13.15-14.00	Senior-junior og elitetrænere Christina Eilertsen (ITA) Elitemiljøer med fokus på det organisatoriske perspektiv	Årgangs- og talenttrænere Ragnar Gudmundsson Crawl I
Kl.14.00-14.15	Pause	
Kl.14.15-15.30	Senior-junior og elitetrænere Jacob Iversen Stilartsspecifik dryland træning – fra børn til senior - praktik	Årgangs- og talenttrænere Ragnar Gudmundsson Crawl II
Kl.15.30-15.45	Pause	
Kl.15.45-16.45	Eva Piatrikova – Phd. Studerende – Bath university, England Hvordan får jeg mest ud af min træningsplanlægning – ”Træningsoptimering med udgangspunkt i en 3 minutters all out test”.	
Kl.16.45-17.00	Pause	
Kl.17.00-18.00	Lars Madsen og Misja Klevstig (ITA) – Hvordan implementerer vi ny viden med udgangspunkt i én 3 minutters all out test i vores daglige træning samt andre erfaringer fra samarbejdet med Eva Patriakova – Bath University, England.	
Kl.18.00-19.00	Sociale aktiviteter	
Kl.19.30	Festmiddag i Idrættens Hus.	

Søndag

Kl.07.30-09.00	Morgenmad	
Kl.09.00-10.30	Magnus Kjellberg - Biomekanisk perspektiv på japansk svømning.	
Kl.10.30-10.45	Pause	
Kl.10.45-12.15	Magnus Kjellberg – Træningsplanlægning for japanske svømmere – input fra den daglige træning til træningsplaner over længere perioder	
Kl.12.15-13.00	Sandwich i Idrættens Hus	
Kl.13.00-14.15	Lotte Friis - Karrieren i indland og udland, på klubplan og landsholdsplan	
Kl.14.15-14.30	Afslutning og evaluering af årets clinic.	

