

Träningsläger Skövde

25 - 27 oktober 2024

Vi är glada över att så många åker med på årets träningsläger i Skövde! Det blir mycket simträning men också andra fysiska aktiviteter och tid för social gemenskap. Här är ett grovt skissat program (*ändringar kan ske*) samt information som kan vara bra för er att ha!



Fredag 25 oktober

16.00 Samling på badhusets parkering
16.15 Bil till Skövde
17.15 Lämna packning i stugor
17:45 Uppvärmning
18.00-20.00 Simträning med Sofia*
20:30 Pizzamiddag, sen till stugorna
21.30 På rummen. Tyst och släckt **kl.22.00**

Lördag 26 oktober

8.30 Väckning
9.00 Frukost
10.00 Löpning till Arenan
10.45-12.45 Simträning*
13:30 Tipspromenad och lunch
15:15 Uppvärmning
15:30-17:30 Simträning*
18:00 Middag
19:00 Bowling
Ca. 20:30 Lagaktivitet
21.30 På rummen. Tyst på rummen **kl.22.00**

Söndag 27 oktober

8:30 Väckning
9:00 Frukost
9:30-11.00 Aktivitet
12.00 Bil från Skövde
17.00 Samling Örjans Trofé
18.00-20.00 Simträning*

*Simträning**

A & B-bruppen simmar 90-120 minuter på sina simpass.

C- och färggrupperna tränar 60-90 minuter och kompletterar med barmarksträning/lek inomhus eller utomhus.

Packlista

- Shorts & T-shirts för uppvärmning
- Löparkläder (kommer vara kallt och blåsig)
- Löparskor
- Mössa och fingervantar
- Reflexväst
- Varm jacka
- Mellanmål (ej kylvaror)
- Fickpengar
- Pyjamas
- Myskläder
- Liten handduk
- Necessär och hygienartiklar
- Sängkläder (kudde och täcke finns)
- Ev. telefon och laddare
- Eventuella mediciner
- Kortlek, spel, tidningar, böcker m.m.

Simutrustning

- Simkläder
- Simglasögon
- Badmössa
- 2 handdukar
- Vattenflaska
- Simfötter (kan lånas på badhuset)
- Handpaddlar (kan lånas på badhuset)
- Platta (kan lånas på badhuset)
- Dolme (kan lånas på badhuset)
- Snorkel (om ni har)

Simmarna ansvarar för att låna med sig utrustningen från badhuset i Lidköping vid sista träningen innan avresa.

Lägre är även helt “sockerfritt”.

Tränare på resan

- Lilly Axelsson
- Alva Jonsson
- Elin Seger Salegård
- Elias Eriksson Hejmar
- Klara Torén

