

Träningsläger Lökken

28 - 31 oktober 2023

Vi är glada över att 16 simmare, 4 tränare och 8 föräldrar åker med på årets träningsläger i Lökken! 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!



Lördag 28 okt

05.30 Samling på badhusets parkering
06.00 Buss till Göteborg
09.10 Färja till Fredrikshamn. Frukostbuffé ingår
12.40 Buss från Fredrikshamn till träningscenter i Lökken
14.00 Lunch
14.30 Promenad i omgivningarna + tipspromenad
Ca. 15.00 Inkvartering, ledare gör rumsindelning
15.35 Samling inne i simhallen
16.00-18.00* Simträning. Därefter snack och stretching
18.30 Middag
19.15 Kvällssamling. Genomgång av dagen och morgondagen
19.30-20.30 Aktiviteter i idrottshallen m.m.
21.30 På rummen. Tyst och släckt **kl.22.00**

Söndag 29 okt

06.00 Väckning
06.20 Joggingtur/Promenad
07.00 Frukost
07.35 Samling inne i simhallen
08.00-10.00 Simträning*. Därefter snack samt stretching
10.00 Fria aktiviteter
11.00 Teori i konferensrummet
12.00 Lunch
12.30 Vila och fria aktiviteter
14.00 Samling till gemensam aktivitet
16.00-18.00 Simträning*. Därefter snack samt stretching
18.30 Middag
19.30 Kvällssamling. Genomgång av dagen och morgondagen
20.00-20.45 Gemensam aktivitet
21.30 På rummen. Tyst och släckt **kl.22.00**

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.

Måndag 30 okt

06.45 Väckning
07.00 Frukost
07.35 Samling i simhallen
8.00-10.00 Simträning* därefter snack samt stretching
10.45 Samling utanför badhuset
11.00 Örjans trofé del 1
12.00 Lunch
12.30 Aktivitet i idrottshallen. "Avslappning"
14.00 Ombytta och klara inför Örjans trofé del 2
15.00 Rutchkanerace och lek
16.30 Gemensam aktivitet
18.00 Middag
18.45 FILMKVÄLL
21.30 GodNatt. Tyst på rummen **kl.22.00**

Tisdag 31 okt

05.10 Väckning
05.30 Frukost 1
06.00 Samling i simhallen
06.00-08.00 Simträning*
(**07.00-08.00** Lagkapper)
08.30 Frukost 2
09.15 Fyspass i idrottshallen, dusch på rummen
10.00 Städning och utcheckning
Ca 11.00 Matssäck
12.00 Buss från Lökken till Fredrikshamn
13.50 Färja till Göteborg. Ingen måltid ingår på resan
17.20 Framme i Göteborg.
På vägen hem stannar vi och äter kvällsmat (ingår ej)
ca. 19.30 Hemma i Lidköping

Packlista

- PASS
- Shorts & T-shirts för uppvärmning/fysträning
- Innegympaskor
- Löparkläder (kommer vara kallt och blåsig)
- Löparskor
- Mössa och fingervantar
- Reflexväst
- Pannlampa
- Varm jacka
- Tofflor för inomhusbruk
- 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.

Tränare på resan

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

Föräldrarmöte 22 oktober

Konferensrummet Idrottens Hus - 17:00

Simutrustning

- Simkläder
- Simglasögon
- Badmössa
- 2-3 Handdukar
- Vattenflaska
- Simfötter (kan lånas på badhuset)
- Handpaddlar (kan lånas på badhuset)
- Platta (kan lånas på badhuset)
- Dolmer (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.

Lägret är "sockerfritt". Alltså får ni inte äta några stora mängder godis, läsk eller snacks. På måndagen efter Örjans trofé får ni dock äta lite av dessa om ni vill.

