

Tränarmöte 10/4 2025

Maria E, Oskar, Johanna, Angelica, Mona, Lisa

1. Planera in nästa möte redan nu-  
Maria skickar ut inbjudan om möte v18.  
Den 22/4 kl 19.45
2. Synka oss, olika nivåer på träningarna på de olika dagarna. Arbete extra mycket med högt i tak, försök ha en lätt och enkel dialog/ stämna av med simmarna.  
Har hört att vissa inte tycker att det är så roligt. Vi behöver fånga upp.

#### Måndagar

1h – Lite äldre

#### Onsdagar

1h - Lägre nivå

Landträning – 15 minuter

45 minuter - Lite äldre

1000 - 1500 meter

#### Lördagar

1h – 1500 - 2000 meter

Generellt: stämna av med simmarna vad de tycker om passen.

Målet är att simmarna ska gå glada & stärkta från passet.

#### Bra start på onsdagar:

- Säga hej och snacka lite. Hämta fenor och plattor, samlas, starta från startpallarna.
- Gå igenom förra veckan
- Samlas & säga hejdå i gruppen.

Få in anonyma tankar om träningen från simmarna.

Vi ska Testa med en anonym box.

Skriva ett papper med frågor som lämnas anonymt i en box.

Frågor –

- Vi ger förslag på frågor i chatten.
- Vem sammanställer?  
Oskar sammanställer och skriver ut.  
Maria letar efter lådan.  
**Börjar efter påsklovet.**
- Simmarna lämnar anonymt i en box.
- Vi läser lapparna ihop efter vårdoppet.

Även bra som Input till värdegrundsarbetet!

Vårdoppet 25/5 lördag.

Planera inför vårdoppet.

Maria skickar ut inbjudan om möte v18.

Den 22/4 kl 19.45

Skicka ut information v om vårdoppet 19

Ingen träning valborg.

