



Träningsdagläger för gröna och gula simmare - måndag 11 april-tisdag 12 april

Träningslägret för gröna och gula simmare riktar sig till de simkunniga ungdomar och unga vuxna som vill utveckla sina simkunskaper kombinerat med att roliga aktiviteter både i vattnet och på land! Under träningslägret kommer det vara mycket fokus på simning men också på gemenskap.

Förkunskapskrav

Förkunskapskrav för respektive läger är att man kan simma *200 meter varav minst 50 på rygg*.

Gröna simmare har *inga eller få förkunskaper* inom simsätten frisisim (crawl på mage), ryggsim (crawl på rygg), fjärilsim och bröstsim (tävlingsbröstsim). Gula simmare har *grundläggande* kunskaper inom dessa simsätt, kanske har man tidigare simmat en termin eller två. Är du osäker på vilket läger du ska boka? Kontakta training@vaxjosimsallskap.com för rådgivning!

Schema

MÅNDAG 11 APRIL

Tid	Aktivitet
09:30	Samling utanför Växjö Simhall
10:00-12:00	Simträning
12:00-14:00	Lunch
14:00-15:30	Simträning
15:30-16:30	Fika
16:30-18:00	Övriga aktiviteter
18:00	Samling & avslutning av dagen



TISDAG 12 APRIL

Tid	Aktivitet
09:00	Samling utanför Växjö Simhall
09:15-10:15	Utomhusaktivitet tillsammans med lägret för röda simmare
10:30-11:45	Simträning
12:00-12:30	Avslutningsfika