



## Träningsläger med övernattnig för röda simmare

Träningslägret för röda simmare riktar sig till de 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 är att man kan simma *minst 1000 meter på en timme*. Röda simmare har också *goda* kunskaper inom simsätten frisim, ryggsim, fjärilsim och bröstsim. Röda simmare simmar alla simsätten regelrätt med tillhörande vändningar och har även testat på tillhörande frånskjut och starter. Är du osäker på vilket läger du ska boka? Kontakta [training@vaxjosimsallskap.com](mailto:training@vaxjosimsallskap.com) för rådgivning!

### TISDAG 12 APRIL

Tid	Aktivitet
08:30→	Samling utanför Växjö Simsällskaps kansli
09:00	Samling utanför Växjö simhall tillsammans med lägret för gröna och gula simmare
09:15-10:15	Utomhusaktivitet tillsammans med lägret för gröna och gula simmare
10:30-12:00	Simträning
12:00-14:00	Lunch
14:00-16:00	Träning
16:00-17:00	Fika
17:00- ca 19:00	Övrraskningsaktivitet
19:00→	Middag och övernattnig på Växjö Simsällskaps kansli



### ONSDAG 13 APRIL

Tid	Aktivitet
08:30	Frukost
10:00-12:00	Träning
12:00-14:00	Lunch
14:00-16:15	Simträning
16:45→	Avslutningsfika