

# K1+K2

## Mål

### For hver enkelt svømmer:

Træneren vil snakke med hver enkelt svømmer om, hvad de gerne vil opnå med deres svømning, både på langt sigt, men også om de har et specielt ønske til den kommende sæson. Det kan være alt fra personlige rekorder og kravtider til tekniske ting, man bare gerne vil kunne mestre noget bedre.

Sammen laver vi en plan for hvordan det skal opnås.

### For holdet:

De skal træne for at konkurrere. Det er vigtigt, at der er en god progression i træningsplanlægningen, så svømmerne fortsat har mulighed for at udvikle sig gennem årene. Der vil være ekstra stort fokus på svømmernes teknik, ligesom intensiteten af træningen også til tider vil være meget høj. I får tilsendt halvårs sæsonplanen to gange årligt, hvor I kan se, hvordan træningen er struktureret, derudover udgives også en stævneplan.

## Socialt

Trænerstaben vil lave noget alternativ træning en gang imellem, der fremmer holdånden, og vi vil holde et par sociale arrangementer i løbet af sæsonen, som vi selvfølgelig håber alle vil deltage i. Svømmere og forældre er også selv meget velkommen til at arrangere noget socialt. Trænere og klubben hjælper gerne til, hvis i får nogle gode ideer.

Derudover vil vi opfordre til at man går i sauna eller i varmvandsbassinet og hyggesnakker efter træning.

## Træning

Svømmesæsonen for Konkurrenceholdet starter sammen med skolerne i august og varer indtil midten af juni, alt afhængig af stævner, mesterskabsstruktur og ferier.

### Træningstider:

Se hjemmesiden da de godt kan ændre sig en gang imellem.

De 4 ugentlige vandtræningspas + de 2 styrketræningspas gør at både svømmere og forældre må være indstillede på at indrette og tilrettelægge hverdagen delvist efter svømningen. Altså prioriterer træning, stævner og evt. træningslejr meget højt. Årsagen er både at sikre en sportslig udvikling for den enkelte svømmer, men også de sociale aspekter ved at være sammen flere gange om ugen.

### Udstyr

Til vandtræning anvendes plader, Zoomers (svømmefødder), pullboy, padler (håndplader) og en drikkedunk. Klubben har udstyr man kan låne, bortset fra drikkedunken, men det kan anbefales at investere i et par zoomers af god kvalitet og evt. egne padler for optimal træning. (Snak med træneren inden i selv køber)

## Afbud

Der skal selvfølgelig meldes afbud til trænerne, hvis man ikke kan komme til træning. Således kan programmerne og forberedelserne tilpasses at en svømmer er forhindret til træning. Det er vigtigt at melde afbud og dette skal foretages i god tid. Man sender blot besked via MinForening App'en, Messenger besked, mail til træneren med besked eller fortæller det til et træningspas i forvejen. Det er ikke OK at melde det en halv time før man skal i vandet, medmindre det er akut. Hvis man kommer, men ved man bliver forsinket, er det god stil lige at melde det også.

## Holdånd og Moral

Det er **MEGET VIGTIGT** vi hjælper hinanden til træning og fungerer som et hold. Dvs. at vi munterer hinanden op, hvis det er nødvendigt og ikke kommer med kommentarer eller giver udtryk for, at det er kedeligt og man ikke gider – uanset om det rent faktisk er tilfældet en gang imellem. En træning bliver meget bedre, hvis alle giver den gas og sammen skaber en god stemning.

## Forståelse

Programmer bliver oftest skrevet på tavlen i svømmehallen. Der er forskellige trænere og forskellige måder at sætte et program op på. Derfor er det vigtigt, at man spørger, hvis der er noget, man ikke forstår. Hvis man skal have det optimale ud af sin vandtræning, skal man vide, hvad man ligger og laver i vandet. Hvis man forstår meningen med serier, intensiteter, teknik og øvelser, bliver man en meget bedre svømmer og så er det sjovere at træne.

## Dryland

Dryland kan være både statisk og dynamiske øvelser, med inspiration i Crossfit og klassisk dryland. Her laves funktionelle øvelser med kropsvægt og kerneøvelser. Med dryland har man mulighed for at udbygge sin styrke og motorik. Dryland er lige så vigtigt som vandtræning og med til at gøre en svømmer bedre i bassinet. Alle øvelser vi laver til træning kan med fordel laves derhjemme et par gange om ugen også.

## **Hjemme**

### Kost

Det er hårdt at træne! Man kan intet uden at spise nok, men også spise korrekt. Hvis man skal yde til træning i 2 timer, skal depoterne være fyldt op. Det samme gælder hvis man skal til stævne og konkurrere. Vi anbefaler man spiser et let sundt måltid ca. 1 time før træning og umiddelbart efter træningen anbefaler vi, at der drikkes en brik kakao/juice eller spises et stykke frugt, så kroppen får et skud energi og restitutionen kan starte med det samme. Derhjemme indtages et godt måltid efter træningen helst efter tallerkenmodellen for sportsfolk.

½ tallerken kulhydrater (Kartofler, ris, pasta, osv)

¼ tallerken grønt

¼ tallerken kød, fisk eller fjerkræ

I bør i øvrigt sørge for at spise varieret og husk at morgenmad er dagens vigtigste måltid. Hvis i vil vide lidt mere om, hvad i skal spise hvornår, kan i spørge træneren.

## Søvn

Søvn er ofte overset, men man kan intet uden at sove nok. Hvis man skal yde til træning i 2 timer, skal man i seng i ordentlig tid. Det samme gælder hvis man skal til stævne og konkurrere.

## **Stævner**

### Holdånd

Ligesom det er vigtigt at vi hjælper hinanden til træning, er det ligeså vigtigt at vi hjælper hinanden, når vi er ude til stævner. Svømmerne skal støtte hinanden indbyrdes på holdet og også mellem de andre K-hold. Der skal heppes og udvises kampgejst, når der er en svømmer i vandet. Herved kan svømmeren altid yde meget mere end vedkommende selv regner med, og vi vil forhåbentligt få nogle fremragende resultater i løbet af sæsonen! Vi forventer altså en god holdånd ude til stævnerne og at svømmerne involverer sig i hinandens løb.

### Engagement

Stævner er, hvad man selv gør dem til. I sig selv er de lange, varme, trættende og der er altid fyldt op med mennesker. Dog kan de være helt fantastiske og berigende, hvis alle bakker op om hinanden, sørger for at være tilstede og hygge sig sammen. Vi sætter stor pris på socialt samvær og ønsker at gøre stævnerne til en god oplevelse. Vi skal hjælpe hinanden og få alle til at yde deres bedste.

## **Kommunikation**

Når der skal videregives info fra trænere til svømmere/forældre, vil det primært foregå gennem "MinForening" appen, her vil praktisk info omkring stævner og sociale arrangementer blive videregivet.

Svømmerne har også en facebookside hvor de kommunikerer med hinanden. Den hedder **GS talent og konkurrence forældre**. Her bliver der også lagt billeder op fra de forskellige stævner vi deltager i.

Hvis der er spørgsmål den anden vej rundt, så er I meget velkomne til at kontakte træneren enten gennem "MinForening" appen eller på den kontakt info han/hun udleverer.