



A-gruppen

- Förväntas av simmarna:**
- God närvaro, 6-8 simpass/vecka
 - Följa veckoplaneringen.
 - Skriva träningsdagbok.
 - Vara ett föredöme för våra yngre simmare.
 - Göra en kortsiktig och långsiktig målsättningsplanering.
 - Bära klubboverall på alla prisutdelningar.
 - Uppvärmning 15min. före och stretching 10min. efter passet.
 - Ringa vid förhinder.
- Grundtanke/mål:**
- Steg 1: Sikta och inrikta mot **Sum-Sim / Sum-Sim-Riks-kvala, DM-kvala.**
Steg 2: **JSM / SM**
- Träning:**
- 8 simpass/vecka (normalvecka)
 - Följa veckoplaneringen.
- Tävling:**
- Sum-sim region, DM, JDM, UGP, JSM/SM
- Inriktning:**
- Kondition
 - Individuellt
 - Mentalt
 - Tester / Max tester
 - Ev. lagkapslag.
- Ålder:**
- Högstadiet ålder och gymnasie ålder (7-9 klass och äldre).
- Simmarnas skall skriva:**
- Antal simmade meter (träningsdagbok).
 - Resultat på testerna.
 - Personbästa när säsongen började och personbästa vid säsongens slut.
- Simmarna:**
- Skall hjälpa till med Simskola/Teknikgrupperna om det saknas folk.
- Förväntas av föräldrar:**
- Hjälpa till på hemmatävlingar.
 - Hålla sig uppdaterad på hemsidan.
 - Hjälpa till på bortatävlingar.
 - Boka för bortatävlingar/transport.