

MASTERS CAMP

-Simteknik för vuxna

17-18/6, 19-20/6, 24-25/6, 26-27/6



Välkommen till Högevallsbadet i Lund och Swedish Center for Aquatic Research (SCAR). I år kommer vi erbjuda fyra möjligheter för dig som vill förbättra din simteknik. Du kan vara Masterssimmare, Vansbrosimmare, Triathlet eller motionär. Vi kommer fokusera på att förbättra din simteknik. Under två dagar kommer vi köra fyra simpass varav ett är ett analyspass. I tillägg kommer vi att ha föreläsning om teknik och hur du kan förbättra din träning i poolen. All träning är anpassad för just din nivå och vi använder pulsen för att reglera starttider och intensitet. Vi använder Firstbeat HR training på varje pass och ni kommer filmas och analyseras med vårt världsunika AIM system.

DAG 1

8:00-12:00 Analys med AIM system
12:00 Lunch på Stadsparkscafeét
13:00-15:00 Föreläsning Teknik
16:00-18:00 Träning

DAG 2

7:00 Frukost på Hotel The More
9:00-11:00 Träning
11:30-12:00 Landträning
12:30 Lunch på Stadsparkscafeét
14:00-16:00 Träning
Avslutning



Högevallsbadet



The More Hotel



Stadsparkscafeét



AIM Raceanalysis



FIRSTBEAT

VARJE KURS ERBJUDER TRÄNING MED INDIVIDEN I FOKUS

- ✓ 4 simpass
- ✓ Helpension med mat på Stadsparkscafeét
- ✓ Boende på The More Hotel
- ✓ Analys med AIM-System
- ✓ FIRSTBEAT system på träningen med pulsanalys av varje simpass

MAX 15 deltagare per kurs så skynda dig att säkra din plats.

ANMÄL DIG PÅ WWW.SKPOSEIDON.SE

SK Poseidon, Box 1555, 22101 Lund. ✉ kansliet@skposeidon.se ☎ +46(0)46 12 82 60

MASTERS CAMP

-Simteknik för vuxna

17-18/6, 19-20/6, 24-25/6, 26-27/6



VEM KAN ANMÄLA SIG?

Alla passen är utformade så att alla får ut maximalt av varje pass. Med teknikens hjälp anpassas träningen så att intensiteten i träningarna blir rätt för just dig. För att få ut det bästa av detta läger bör du dock behärska både frisim, bröstsim och ryggsim. Vi kommer säkert prova simma fjärl men det är inget måste. Träningen anpassas också i tid, så känner du att två timmar är mycket kommer det finnas möjliga alternativ.

TRÄNARE

Under 2 dagar får du personlig träning i gruppen. Vi arbetar med minst 1 tränare/ 10 simmare. Alla våra tränare är utbildade och kunniga. Vår tränarstab leds av Thorbjörn Holmberg med mer än 20 års erfarenhet av elitsimning runt om i hela världen.



Vi hoppas att detta blir utmanande och roliga dagar för alla deltagare. Att skapa en miljö där man tränar med andra men presterar mot sig själv. Möjligheten att analysera både träningseffekten och tekniken med två av världens främsta analysverktyg gör att man får en unik utbildning i simning”

Thorbjörn Holmberg, Swedish Center for Aquatic Research

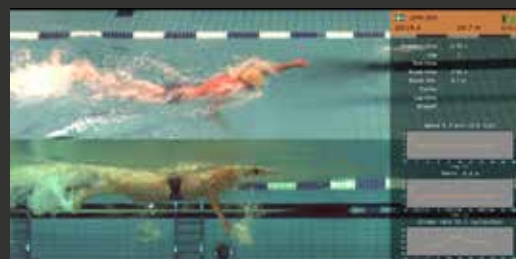
FIRST BEAT

Vi använder ett mycket avancerat pulsmätningssystem som hjälper dig att hitta rätt nivå på din träning. Systemet används av många professionella lag runt om i världen men Swedish Center for Aquatic Research är först ut att använda det i simning. Varje pass följs ”beat-by-beat” och du följer din träning på en monitor vid varje paus.



AIM SYSTEM

Vårt unika kamerasystem med 23 HD kameror, tar 60 bilder per sekund och analyserar automatiskt varje simtag du tar. Systemet presenterar en film med både undervattens- och ovanvattensfilmning samtidigt där du också kan följa med på hastigheten, frekvensen på armtagen och mycket mer för att skapa en fullständig bild över din simning.



Priser 2 dagar kurs

Med hotell och helpension	Utan hotell inklusive lunch	Extra analys (en analys ingår)
2695kr i dubbelrum 2995kr i enkelrum	2095kr	600SEK ex moms/st

ANMÄL DIG PÅ WWW.SKPOSEIDON.SE

SK Poseidon, Box 1555, 22101 Lund. ✉ kansliet@skposeidon.se ☎ +46(0)46 12 82 60