

## Kort- och långsiktig tränings- och tävlingsplanering

8 -9 februari 2025, Stockholm, Alvik

Välkommen till en licenskurs med temat kort- och långsiktig planering. Kursen vänder sig till dig som arbetar som simtränare (inkl. para & öppet vatten) för ungdom-, junior- och seniorsimmare

Kursen kommer att bland annat behandla följande:

Tränings- och tävlingsplanering, långsiktig planering, träningsteori, träningsstudier och planering i praktiken (besök NEC, meso- och mikrocykler – i praktiken). Kursen kommer även behandla den nya STP-planen för simning, parasimning och öppet vatten. Utbildningen är en licenskurs, d.v.s. nivå 3 i utbildningsstegen. Läs mer om simidrotternas utbildningsstegar [här](#).

<b>Kursledare</b>	Johan Wallberg, Fredrik Lundin m.fl
<b>Plats</b>	Scandic Alvik
<b>Tid</b>	Lördag 8 februari kl. 09:00-18:00 Söndag 9 februari kl. 08:00-16:00
<b>Kostnad</b>	3 000 kr inkl. måltider inom programmet
<b>Material</b>	Skickas ut ihop med programmet ca två veckor före utbildningen
<b>Boende</b>	Boende erbjuds på Scandic Alvik Enkelrum ca 990 kr/natt, del i dubbelrum ca 595 kr/pers
<b>Resor</b>	Eventuella resor bokas och bekostas av deltagare/föreningen.
<b>Förkunskapskrav</b>	Godkänd på nivå 2 i utbildningsstegen
<b>Anmälan</b>	Du anmäler ditt deltagande <a href="#">här</a>  <b>Sista anmälningsdag är söndagen den 12 januari</b> Kallelse skickas ut cirka två veckor före utbildningen
<b>Frågor &amp; funderingar</b>	Kontakta <a href="mailto:utbildning@svensksimidrott.se">utbildning@svensksimidrott.se</a>

## Välkomna!

+46(0)10-476 53 00

Heliosgatan 3  
120 30 Stockholm

svensksimidrott.se

Organisationsnummer  
802002-9719