

2013-10-14

PM

Landslagsläger
28 oktober-31 oktober 2013

- Förbundskapten:** Ulrika Sandmark 072-2424117
- Tränare:** Carl Jenner
Andrei Vorontsov
Tamas Fekete
- Läkare:** René Tour +46 704400549
Läkarkontroller måndag, tisdag och onsdag eftermiddag (se schema)
- Fysioterapeuter:** Jeanette Berggren +46 707230633
Rörelsescreening måndag eftermiddag (se schema)
- Styrketeknik:** Leif Larsson
- Kostplan:** Stig Mattsson och Jenny Fridlund (för utmanare samt speciellt inbjudna måndag kl 9.00 Eriksdal)
- Mindfulness:** Malin Lundgren genomför ett mindfulnesspass på tisdagen
- VM guld:** På onsdagen berättar VM guldlaget från 1994 i Rom om hur det var möjligt att vinna 4x200 frisim
- Arena:** Arena finns på plats under tisdagen för att simmare ska kunna testa utrusning

Simmare:
4x200 frisim

Mattias Carlsson	Uddevalla SF	Sarah Sjöström	Södertörns S
Adam Paulsson	SK Elfsborg	Louise Hansson	HS
Robin Andreasson	Mölnbalds ASS (30:e)	Elsa Eriksson	Täby Sim
Jesper Johnsson	Uddevalla SF	Celine Bertrand	Skövde SS
Christoffer Carlsen	Mölnbalds ASS		
Oskar Ekström	LASS		

Övriga landslagssimmare;

Simon Sjödin	SK Neptun	Jennie Johansson	Uppsala S
Erik Persson	Kungsbacka	Rebecca Ejdervik	Täby S
Axel Pettersson	Jönköping	Jessica Eriksson	Södertörns S
Petter Fredriksson	SS Hajen (28:e)	Jessica Billqvist	Spårvägen
		Sophie Hansson	Helsingborg

- Samling: Hotell Zinkens damm Stockholm måndagen den 28/10 kl 13.00
NEC simmarna och Rebecca E bor hemma.
- Resa läger: Bokar du genom resebolaget ange ”simlandslagsläger vecka 44”. Adress:
ssf@resebolaget.se.
- Träning: Eriksdalsbadet 50:a och 25:a
- Tränings­tider: Måndag 28/10 15.00 - 17.00
Tisdag 28/10 08.00 - 10.00, 15.00 - 17.00
Onsdag 30/10 08.00 - 10.00, 15.00 - 17.00
Torsdag 31/10 08.00-1 10.00
50:a på morgonen och 25:a på eftermiddagen
5 banor i 50:a och 6 banor i 25:an
- Kost och logi: Hotell Zinkensdamm
Luncher på restaurang Luma
Middag på Zinken
- Hemresa: Den 31 oktober efter lunch kl 12.00
- Utrustning: Medtag sverigeutrusning du har och denna ska användas under träningen och inne i badet.
- Övrigt: Glöm inte att meddela ev allergier.

Lycka till!