

Teknikanalys & Metabolic Profile dag

Svensk Simidrott bjuder in till möjlighet att genomföra Teknikanalys och Metabolic profile **tisdagen den 9 april** i Stockholm (dagen efter Swim Open).

Teknikanalys

Ta hjälp av en individuell teknikanalys för att utveckla din simning. Vi kommer analysera din start, vändning och simteknik, och ni får en video med mätbara prestationsdata på alla moment. Med hjälp av en individuell teknikanalys har ni ett verktyg som hjälper er att arbeta metodiskt mot en optimal teknik. Svensk Simidrott och de svenska landslagssimmarna har under många år använt Professor Rein Haljands metodik och analysprogram för att förbättra sina prestationer. Ge dig själv och dina simmare samma goda förutsättningar. Testet lämpar sig väl för simmare på SM/JSM nivå.

Kostnad: 3000 kr per simmare

Metabolic Profile

Metabolic profile är ett test där simmaren kommer att genomföra en simserie för att mäta laktat. Resultatet av testet kommer att ge simmaren information om sin aeroba och anaeroba kapacitet, vilket ger vägledning kring träningsintensiteter.

Kostnad: 1000 kr per simmare

Tränare: Carl Jenner, Johan Wallberg & Johan Setterberg

Plats: Erikdalsbadet

Tid: Båda testerna kommer genomföras den 9 april. Vi kommer sätta upp ett tidsschema för dagen med start kl 08.00

Anmälan: Görs via följande länk **senast fredag 22 mars**
<https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1877866>

