

Denna simkurs/träningshelg, vänder sig till dig som behärskar grunderna i Crawl/frisim, men vill utveckla din simning ytterligare för att komma till nästa nivå. För att anmäla dig till denna kurs, bör du kunna simma minst 200m Crawl.

Träningshelgen har 10 platser.

Datum är helgen vecka 6, d.v.s. 8-10 februari (2019). Vi har under denna helg 4 stycken 2-timmars pass i bassäng (Eksjö simhall).

Tidsplan, med kursupplägg i stort:

Pass 1, fredag 8 februari, kl 18:00-20:00. Vi går igenom grunderna i simning att "simma med naturlagarna" i kroppens naturliga rörelsemönster, samt de viktigaste nycklarna i simning/Crawl.

- Utdelning av ditt personliga kompendium som ingår i kursavgiften

Pass 2, lördag 9 februari, kl 08:15-10:00. Vi repeterar fredagens övningar och lägger till ytterligare övningar på den nivån där du befinner dig.

Pass 3, lördag 10 februari, kl 15:00-17:00. En enklare individuell filmanalys. Deltagare som inte filmas kör ett "långdistanspass".

Pass 4, söndag 11 november, kl 09:00-11:00. Vi går igenom helgen, tid finns för övning som du önskar anpassat efter ditt behov/teknik. Sedan avslutar vi med Öppetvatten träning och tips att tänka på inför t.ex. ett Triathlonlopp eller en Swimruntävling.

Pris: 1550 kr/deltagare, i detta ingår:

- sim-PT i grupp á 8 timmar,
- simhallshyra,
- enklare filmanalys,
- Sport Aspirations kompendie om nycklarna till vad som krävs för framgångsrikt Crawl.
- 100 kr värdecheck till Pölder Sport i Nässjö. Vi har ett samarbete gällande utrustning till både Swimrun och för simning (triathlon).
- Rabattkod 20% till TYR, för simkläder/utrustning.

Max antal deltagare: 10 st. Principen först till kvarn gäller vid anmälan.

Det går såklart bra att ställa frågor om kursen via detta forum, eller att ringa till huvudinstruktör Dick Jonzon (ansvarig för denna helg), 0736265621.

Anmälan sker via mail till: dick@sportaspiration.com

Du kommer då att få ett svar med bekräftelse på din anmälan och information om betalning. Din plats blir sedan bekräftad när inbetalning är gjord.