

# Praktiske informationer

## STÆVNEINFORMATION

---

### TRÆNINGSSLEJR 2018

Svømmestadion Danmark, Gl. Vardevej 60, 6700 Esbjerg

## TIDSPUNKTER (OBS PÅ ÆNDRINGER)

---

Afgang	lørdag d. 24. marts	kl. 12.00 (MØDETID 11.45)
Hjemkomst Talent	mandag d. 26. marts	kl. 18.30 (ETA)
Hjemkomst Resten	onsdag d. 28. marts	kl. 19.00 (ETA)

## TRÆNERE

---

Louise Heiberg (lør-man)	Freja Emborg (lør-man)
Benjamin Jørgensen (lør-ons)	Stefan Stenberg (lør-ons)

## SVØMMERE

---

Lørdag til onsdag:	Victor H., Victor E., Therese H., Simon A., Rasmus R., Rasmus A., Ophelia K., Mathias B., Magnus B., Mads M., Julie H., Jonas A., Jeppe E., Jacob T., Ida T., Ida R., Emma V., Cathrine A., Anna A., Anders M., Sille L (fra man)
Lørdag til mandag:	Bastian S., Carla B., Claes S., Ellen B., Johanna S., Louise S., Mads P., Mikkel R., Mikkel S., Sebastian P., Sofie C., Sofie J., Vilmer D.

## FORPLEJNING

---

Første måltid er lørdag aften og sidste onsdag middag  
Talents sidste måltid er mandag middag.

## KØRSEL

---

Pga. påsken bliver det for dyrt at sende ungerne med toget – derfor har vi valgt at der er bustransport fra DGI-Huset Aabybro, så forældrene slipper for kørsel undervejs.



# AAIF SVØMNING

# Praktiske informationer

## PAKKELISTE

---

- Svømmebriller.
- Min. En T-shirt og et par shorts til træning på land. (gerne flere sæt til ugen)
- Drikkedunk, som indeholder min. ½ liter.
- Badehætte
- Badetøj (gerne flere sæt til ugen)
- Fodtøj til svømmehal og dryland (Husk at det skal være indesko, men typen er lige meget).
- Minimum to håndklæder
- Sengelinned (dynebetræk, pudebetræk og lagen)
- Evt. et spil, som man kan hygge sig med sammen med sine holdkammerater.
- Evt. en træningsdragt

## TRÆNINGSPLAN

---

Herunder ses den foreløbige træningsplan (ret til ændringer forbeholdes)

	JUNIOR/ÅRGANG	TALENT 1 / TALENT 2
Lørdag d. 24. marts	Dryland 16.30-17.15 50m-bassin 19.00-21.00	Dryland 16.30-17.15 50m-bassin 19.00-21.00
Søndag d. 25. marts	50m-bassin 07.00-09.00 Dryland 09.00-09.30 Dryland 17.00-17.45 50m-bassin 18.00-20.00	50m-bassin 07.00-09.00 Dryland 09.00-10.00 50m-bassin 18.00-20.00
Mandag d. 26. marts	50m-bassin 06.00-08.00 50m-bassin 19.00-21.00	50m-bassin 06.00-08.00 Dryland 10.00-11.30
Tirsdag d. 27. marts	Dryland 09.30-10.30 25m-bassin 12.15-14.15 50m-bassin 19.00-21.00	
Onsdag d. 28. marts	50m-bassin 06.00-08.00 Dryland 09.30-11.00	

Til information afvikles der træning på følgende yderligere tidspunkter i påsken:

- Lørdag d. 31. marts 2018 kl. 11.00-13.00 (ALLE)
- Mandag d. 2. april 2018 kl. 18.00-20.00 (kun Å/J) + Fitness 17.00-18.00



# AAIF SVØMNING