

Stævneseddel

STÆVNEINFORMATION

TRÆNINGSLEJR 2019

SporsAcademy Dronning Ingrid Hallerne, Stationsvej 29, 9640 Farsø.

TIDSPUNKTER

Afgang lørdag d. 13. april 2019 kl. 10.30
Hjemkomst Talent mandag d. 15. april 2019 kl. 21.00
Hjemkomst Årgang/Junior onsdag d. 17. april 2019 kl. 15.00

Træningsplan for træningslejr:

LØRDAG	SØNDAG	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG
12.30 Dryland Alle 16.00 Vandtræning	08.00 Vandtræning 10.15 Dryland Å/J 13.30 Dryland Talent 16.00 Vandtræning	08.00 Vandtræning 10.15 Dryland Å/J 17.00 Vandtræning	08.00 Vandtræning Å/J 13.30 Dryland Å/J 16.00 Vandtræning Å/J	10.00 Vandtræning Å/J

Der er fuld forplejning under hele opholdet.

Herudover vil der komme opvarmning og udstrækning.

TRÆNERE

Stefan Stenberg Sørensen (20 66 21 76), Simon Andersen
Benjamin Jørgensen (lør-søn), Rasmus Abildgaard (lør-søn)

SVØMMERE

Bastian Larsen, Carla Rasmussen, Christian Abrahamsen, Claes Stenger, Ellen Rasmussen, Gustav Rasmussen, Ida Rønnow, Jacob Toft (fra man), Johanna Borup, Jonas Abildgaard (fra man), Mads Mølgaard, Mads Poulsen, Magnus Manstrup, Magnus Barslev, Mathias Barslev, Mikkel Rubæk, Nicoline Mortensen (kører selv lør), Ophelia Jensen, Rasmus Rank, Sebastian Porsborg, Sofie Callsen, Sofie Jeppesen, Therese Helt, Vilmer Damgaard

HOLDLEDER

Rikke Boe Andersen deltager om lørdagen.

PAKKELISTE

- 2-3 Håndklæder
- Badetøj (gerne flere sæt)
- 1-2 badehætter
- 1-2 par sv. briller
- Shorts og T-shirt (gerne 2-3)
- Drikkedunk
- Lagen
- Sengelinned
- Indendørs sko
- Træningsdragt el. lign.
- Jakke
- Snackpose (muslibarer, kiks kakaobrikker, juice el. lign. [læs. Ikke slik])

KØRSEL

LØRDAG kl. 10.30 (26)

Fra Aabybro via Aggersund til Farsø

Stefan Stenberg (4)
Sofie Callsen (4)
Christian Abrahamsen (3)
Mads Poulsen (3)
Magnus Manstrup (2)
Sofie Jeppesen (3)
Bastian Larsen (4)
Rasmus Rank (3)

MANDAG kl. 20.00 (11)

Fra Farsø via Aggersund til Aabybro

Claes Stenger (3)
Vilmer Damgaard (4)
Johanna Borup (4)

ONSDAG kl. 14.00 (15)

Fra Farsø via Aggersund til Aabybro

Stefan Stenberg (4)
Mads Mølgaard (4)
Therese Helt (3)
Gustav Rasmussen (4)



AAIF SVØMNING