



## Välkommen till Upptstartsdag för alla tävlingssimmare

Välkommen till en upptstartsdag med SS04, denna dag bjuder på föreläsningar, aktiviteter och simträning. Dagen avslutas med mingel och föräldramöte. Vanliga träningarna sätter sedan igång under Dagens syfte att kicka igång året som kommer bli SS04s bästa tävling- och träningsår någonsin!

**Var?** Vasalundshallen och Solna Gymnasium (mer exakt information kommer senare)

**När?** kl 07:45-18:00 Lördagen den 6 januari 2018

**Tidsplanering (preliminär, mer ingående tidsplanering kommer senare):**

07:45-10:00 Simträning

10:30-12:30 Föreläsning om stresshantering vid tävling

12:30-13:30 Lunch

13:30-15:30 Gemensam aktivitet

15:30-18:00 Föreläsning om kost, mingel, föräldramöte – alla föräldrar välkomna!

Detta är en obligatorisk aktivitet utan extra kostnad för alla tävlingssimmare och kan jämföras med tävlings- eller träningsdeltagande. Av denna anledning ska alla tävlingssimmare anmäla sig som går i grupperna *Mästerskapsgruppen*, *Sum-Sim Äldre*, *Simiaden Svart*, *Medley 3 Svart*, *Medley 3 Röd*, *Medley 2 Svart*, *Medley 1 Svart*, *U1 Svart* och *U3 Svart*. Om du mot förmodan inte kan komma så kontaktar du din tränare med en godkänd anledning till varför.

**Observera att!** Inte alla kommer att simma båda timmarna (kl 7.45-10), mer information om när just **din** träning börjar kommer senare.

Mvh,

Tränarna