

Från ungdomssimmare till elitsimmare



Föreläsning

for

Svømmeklubbene i Østfold Svømmekrets.

Tisdag den 13 mars kommer Dennis Fredriksson från Uddevalla Sim i Sverige och föreläser för oss. Dennis har varit verksam som klubbtränare på heltid i 20 år. Han har även deltagit i Svenska Simlandslaget sedan 1998 på ett flertal EM och VM där han har bland annat arbetat med Lars Frölander, Jonas Persson, Petter Stymne m.fl. Sedan 2002 är han chefstränare och klubbchef i Uddevalla Sim, en av Sveriges främsta simföreningar på framförallt juniornivå. Klubbens simmare innehar idag nio svenska juniorrekord samt två seniorrekord.

Dennis kommer att föreläsa kring den ibland krävande men också fantastiska resa en talangfull ungdomssimmare gör på vägen till att bli en framgångsrik elitsimmare. Under kvällen får vi ta del av både tips och tankar kring träning i olika farter, planering, periodisering av kvalitets- respektive kvantitetsträning, landträning, stretching och mycket mera. Det blir en helpäckad och intressant kväll!

Vi samlas kl. 16.15 på Porsnes ... och föreläsningen slutar ca 20.00. Under kvällen kommer vi även att ha en paus och äta tillsammans.

VÄLKOMNA!

Preliminärt program 13/3 2012

16.15 Samling Porsnes VGA skolan, Halden

16.30 Dennis Fredriksson, del 1, Från Ungdomssimmare till

Mästerskapssimmare

18.00-18.30 Vi äter en bit mat

18.45-19.45 Dennis Fredriksson, del 2, Från Ungdomssimmare till

Mästerskapssimmare

19.45-20.00 Frågor

Adresse: Porsnesbakken 12, 1772 Halden

För övriga frågor ring:

Andreas Lidholm 46825640 eller e-posta trener@haldens-svommeklub.com