

Coacha simmare till en effektivare teknik

med

Jonty Skinner

Jonty Skinner, en gång världsrekordhållare på 100 frisim, har tränat simmare som har tagit 23 olympiska medaljer varav 17 guld. Han är en innovatör både då det gäller själva träningen men också i sättet att se på vad som gör att simmare simmar snabbt.

Vi erbjuder dig möjligheten att under tre dagar umgås och lära dig av Jonty, hans sätt att se på teknik, studera filmer med världsklassimmare, samt erfara hur han praktiskt arbetar med simmare för att de ska uppleva hur de kan simma mer effektiv. Därför bjuder vi inte bara tränare utan även simmare.

När:	12 januari, kl. 09.00 t.o.m. den 14 januari, kl. 13.00
Var:	Simhallsbadet, Malmö
Anmälan:	jonty@sportcoach-development.com
Sista anmälningsdag:	10 december, anmälan är bindande
Antal tränare:	35 stycken (max)
Antal simmare:	9 stycken
Kostnad:	2.800:- (inkluderar lunch, fika och diplom)
Ytterligare information:	Torsten Buhre, +46 701 193516

Eftersom platserna är begränsade så gäller det att vara ute i god tid. Vi behöver 30 tränare för att kunna genomföra kliniken. Om vi behöver ställa in meddelas detta den 6:e december..

Meddela om ni behöver hjälp med Hotellrum när ni anmäler er

jonty@sportcoach-development.com

Kliniken är en meritgrundande aktivitet för licensierade simtränare i Sverige, och godkänd som sådan av Svenska Simförbundet.

Samarbete mellan Malmö Kappsimmingsklubb och Hököpinge Sport Consulting i samverkan med Svensk Simidrott

Preliminärt Program

- Fredag 12/1 :**
- 09.00 - 09.30 Jonty Skinner och varför gör jag det jag gör
 - 09.30 - 10.45 Frisim – Teori (land)
 - 11.00 - 12.15 Frisim – Praktik (vattnet)
 - 12.15-13.15 Lunch
 - 13.15 - 14.30 Ryggsim - Teori (land)
 - 14.45 - 16.00 Ryggsim - Praktik (vattnet)
 - 16.15 - 16.45 Reflektion
- Lördag 13/1:**
- 09.00 - 09.30 Repetition från igår
 - 09.30 - 10.45 Bröstsimsim – Teori (land)
 - 11.00 - 12.15 Bröstsimsim – Praktik (vattnet)
 - 12.15-13.15 Lunch
 - 13.15 - 14.30 Fjärilsim - Teori (land)
 - 14.45 - 16.00 Fjärilsim - Praktik (vattnet)
 - 16.15 - 16.45 Reflektion
- Söndag 14/1:**
- 08.30 - 09.15 Repetition från igår
 - 09.30 - 10.45 Start & Vändningar - Teori (land)
 - 10.45 - 11.00 Brunch macka
 - 11.00 - 12.15 Start & Vändningar - Praktik (vattnet bassängen)
 - 12.30-13.30 Vikten av att engagera simmarna i processen
 - Avslut