

## Digitalt riksläger våren 2020

Uttagna rikssimmare erbjuds att delta på ett digitalt riksläger under 5 veckor med start 7 maj. Det digitala lägret kommer att beröra områden såsom planering, motivation, nya vanor, psykisk hälsa, mindful idrott, fokus, alternativa träningsformer mm. Simmare och dess tränare kommer att erbjudas samtal med naprapat Anna Lundeberg gällande individuella landträningsprogram och simmarna kommer även att erbjudas samtal med idrottspsykolog Malin Sjöström och Andreas Agnblad Claeson. Vår ambition med detta digitala läger är att inspirera och utveckla svensk simning i en föränderlig och utmanande tid.

### Simmare

Robin Hanson	2001 SPÅRVÄGEN	Edith Jernstedt	2002 VÄSTERÅS
Linus Kahl	2001 LANDSKRONA	Julia Månsson	2002 ÖSA
Elias Persson	2002 MKK	Trine Forss	2003 SKÖVDE SS
Gustav Henriksen	2002 SPÅRVÄGEN	Annie Hegmegi	2003 JÖNKÖPING
Daniel Fischer	2002 HS	Hilja Schimmel	2003 SKÖVDE SS
Julius Gustavsson	2002 TÄBY SIM	Sofia Åstedt	2003 ELFSBORG
Johan Rydahl	2001 HS	Emilia Rönningdal	2002 S 71
Christoffer Dellhede	2001 LANDSKRONA	Hanna Bergman	2001 POSEIDON
Gustav Persson	2000 HS	Emelie Fast	2004 SÖDERTÖRN
Emil Hassling	2000 LANDSKRONA	Hannah Brunzell	2001 VÄSTERÅS
Marcus Holmquist	2000 JÖNKÖPING	Kristina Orban	2004 MKK
Henning Cederlund	2003 HS	Alicia Lundblad	2001 HS
Wiggo Frohde	2000 SK NEPTUN	Nelly Rasmusson	2001 HS
Victor Klingeryd J	2000 HS	Filippa Sterling	2002 VÄSTERÅS
Stefan Varga	2000 HS	Gloria Muzito	2002 NJURUNDA
Felix Bengs-Stattin	2002 UMEÅ SS	Elvira Mörtstrand	2003 VÄSTERÅS
Anton Jansson	2002 POSEIDON	Vera Karlsson	2003 LASS
John Brolin	2002 HS	Sabina Alman	2003 LULEÅ SS
David Falk	2003 POSEIDON	Tea Winblad	2004 MKK
Felix Jedbratt	2003 MASS	Sofia Henningsson	2004 SKÖVDE SS
Mikael Söderberg	2003 UPSALA S	Saga Boråker	2004 SANDVIKEN
		Johanna Edgren	2004 GÖTEBORG

**Upptstart:** Alla simmare och deras hemmatränare inbjuds till en inledande upptstart online torsdagen den 7 maj kl 15:30-17:00. Delta på Zoom-mötet genom att klicka på länken:

<https://zoom.us/j/97071788708?pwd=jKwfQNuYSw-hIWve5dKv45JGpHBimA>

**Kostnad:** SSF står för kostnaden.

**Frågor:** Besvaras av Jenny Gustavsson [jenny.gustavsson@svensksimidrott.se](mailto:jenny.gustavsson@svensksimidrott.se) 073-9687780