

SIMGRUPP 1 (yngre) och Simgrupp 2 (äldre)

MÅL

- Trivas och ha kul med simningen
- Vill man börja satsa igen från SG 1 kan man gå tillbaka till en passande Level-grupp
- Om man vill fortsätta simma när man är lite äldre är det simgrupp äldre för SG 1 och Masters för SG 2 som man ska gå upp i
- Om man tycker om simning men inte vill fortsätta själv finns möjligheten att bli ledare, funktionärer mm i klubben

Träning:

Simgrupp 1: 2 pass/veckan à 1 timme. Landpass på 15 min.

Simgrupp 2: 3 pass/vecka – 2 à 1 timme och 1 à 1 tim och 15 min. Landpass 15 min.

Landträning:

Koordination, styrka, uthållighet, rörlighet, snabbhet.

