

## Planering och kalender för vår/sommar 2012

### Grupp T1-T2 Polisens IF's, Simhopp

Information för: hoppare, föräldrar och skolor/mentor/handledare/idrottslärare.

Aktivitet och tävlingskalender (samtliga aktiviteter är klubbtagningar. Alla i grupperna är inte aktuella för alla tävlingar, varje hoppare har själv insikt i sin tävlingskalender i relation till sina mål/möjligheter, vid frågetecken, fråga din tränare):

<b>Månad</b>	<b>Aktivitet</b>	<b>Datum</b>	<b>Skolledigt behövs</b>
<b>Februari</b>	V.9 Sportlov (extra träning)		Exakt schema kommer inom kort
<b>Mars</b>	Gamma Cup, Sthlm	10-11/3	
<b>April</b>	V.15 Påsklov (extra träning)		Exakt schema kommer inom kort
	Regionsfinal/final Rikstävling	28-29/4	
<b>Maj</b>	IYDM, Sthlm (Klubb & landslag)	3-6/5	Inga tävlingsaktuella, men ta gärna chansen se bra ungdomshoppning!
<b>Juni</b>	TYR Diving/Ö-stadsmatch	1-3/6	fre 1/6
	USM, Lund	7-10/6	Beroende när ni slutar Skolan.

### Övrig info

#### **Träningsintensitet/**

#### **Närvaro:**

T1: 3 dagar/vecka á 1,5-2 timmar. T2: 4 dagar/vecka á 2 timmar. 100% närvaro förväntas på de antal dagar som träningar erbjuds. Självklart kan man vara sjuk, men i övrigt vill vi att ni försöker börja planera ert liv/skola så att ni kan träna kontinuerligt.

#### **Annan träning**

#### **/eget ansvar:**

Följ sin målsättning och göra det bästa av varje träning både när det gäller att prestera samt att vara en god kamrat och visa respekt för varandra.

Tilldelade rehabövningar (om man fått sådana).

Svagheter man vet med sig man behöver lägga mer tid på (ex, handstående samt stretch).

#### **Extraträning:**

Skollov.

## **Tester**

### **(styrka/rörlighet):**

En så kallad "Functional Movement Screen" kommer att genomföras på en del av hopparna i grupp T2 på utförande av Naprapathögskolan och deras kurs i "Funktionell träning & Rörelseanalys". Aktuella hoppare kommer att kontaktas så att berörda föräldrar kan ge sitt godkännande. En professionell bedömning kommer att göras gällande vilka anses lämpliga att delta. För frågor eller information, kontakta Henrik.

### **Ledighet:**

- Alla tävlingsfria söndagar (även lördagar för T2).
- endast T2: 3/3, 12/3 6,7, 9/4, 30/4, 4/5, 4/6.
- sommarledigt fr.o.m. v. 27 – 32

### **Samtal/utvärdering:**

Främst T2: Gruppsamtal om träningen i reflekterande syfte, sker i princip veckovis. Individuella samtal/samtal i mindre grupp för planering m.m., med tränarna sker en till två ggr/termin eller vid behov. Tränarna utvärderar träningen termins- och årsvis.

### **Kontakt:**

Om ni har frågor, kontakta gruppernas tränare:

T1:

Moa Gyllenstierna: [moagyllenstierna@hotmail.com](mailto:moagyllenstierna@hotmail.com) – 0739-181335

Anki Brander: [anki.brander@gmail.com](mailto:anki.brander@gmail.com) – 0705-799306

T2:

Henrik Stivert: [henrikstivert@hotmail.com](mailto:henrikstivert@hotmail.com) – 0735-268468

Jens Kassnert: [jens.kassnert@polisensim.se](mailto:jens.kassnert@polisensim.se) – 0704-961266