

Planering och kalender för vår/sommar 2012

Elitgruppen Polisens IF's, Simhopp

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

Aktivitets och tävlingskalender (samtliga aktiviteter är klubbtagningar eller landslagsuppdrag. Alla i gruppen är inte aktuella för alla tävlingar, varje hoppare har själv insikt i sin tävlingskalender i relation till sina mål/möjligheter):

Månad	Aktivitet	Datum	Skolledigt behövs
Februari	GP Rostock (Jesper och Christofer)	8-13	8-10 och 13
	World Cup, London (Jesper och Christofer)	16-27	16,17, 20-24
	V.9 Sportlov (extra träning, må-fre)	27/2-2/3	
Mars	Gamma Cup, Sthlm	10-11	
	JSM, Jönköping	16-18	16
	Testhelg, Karlskoga	24-26	26
	6-Nationers, Italien (Landslag)	29/3-2/4	29,30/3 och 2/4
April	Bergen Open, Norge	12-15	12,13
	Dresden, Tyskland (Landslag)	24-30	24,25,26,27,30
	Region (c hoppare)	28-29	
Maj	IYDM, Sthlm (Klubb & landslag)	3-6	3,4
	GP, Can (landslag)	3-6	
	GP, USA (landslag)	10-13	
	EM, Eindhoven (Landslag)	14-20	

Juni	USM, Lund	7-10	Beroende när ni slutar Skolan.
	Graz, Österrike (landslag)	21-24	
	GP, Madrid (Landslag)		
	SM, Karlskoga/Örebro	28/6-1/7	
Juli	EJM, Österrike	10-16	

Träningsintensitet/

Närvaro:

4-6 dagar/vecka, varierar mellan hopparna. En träning: ca 2-3 timmar. 100% närvaro förväntas på de antal dagar/vecka hopparen sagt att den ska träna. Planera ert liv/skola/jobb så att ni kan träna kontinuerligt.

**Annan träning
/ eget ansvar:**

Följ sin målsättning.
Tilldelade rehabövningar (om man fått sådana).
Svagheter man vet med sig man behöver lägga mer tid på (ex, handstående).

Extraträning:

Lov.

Tester

(styrka/rörlighet):

Landslagsaktuella testas vid samlingen i mars 2012.

Ledighet:

- Alla tävlingsfira söndagar.
- Vissa lördagar.
- 3/3, 6,7, 9/4, 10,11,12/5 och
- V. 28 tom 33 för alla (gäller ej EJM aktuella.)

Samtal/utvärdering:

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. Tränarna utvärderar träningen termins- och årsvis.

Landslagsuppdrag:

Uttagningar och annat som rör landslaget – se landslagpärmen eller gå in på svensksimhoppning.se

Kontakt:

Om ni har frågor, kontakta gruppens tränare:
Stefan Lindahl: 070-940 73 95, steppen.lindahl@tele2.se
Peter Falkman: 070-340 40 34, p.falkman@tele2.se