



Invitation til træningslejr for AAS3

I Løkken d. 4/4-2020 – 7/4-2020

Kære alle svømmere på AAS3 i HEI, IHF, Skovbakken og Lyseng.

I inviteres hermed alle på træningslejr i Løkken idrætscenter d. 4/4-7/4 (i alt 3 overnatninger). På træningslejren vil i blive rystet helt tæt sammen på kryds og tværs af klubberne i Aarhus Swim. Træningslejren byder på træning i top-klasse, spændende aktiviteter og en masse socialt samvær. Der vil være træning både på land i en gymnastiksal og i vand i et svømmebassin 😊.

Vandtræningen vil foregå på 6 baner i et 25m'ers bassin. Det betyder at i vil blive opdelt i to grupper, for at sikre at alle kan være der.

Overnatning sker på 4-6 personers værelser. Alle svømmere vil blive mixet med svømmere fra andre klubber, men vi skal nok gøre vores bedste for at lave værelsesfordelingen gode og fair.

Der vil være en træner til stede fra alle fire klubber.

Træningslejren afholdes på:

Løkken Idrætscenter
Søndergade 42
9480 Løkken

Huskeliste:

- Svømmetøj og -udstyr
- Gymnastik tøj og sko
- Håndklæder
- Toiletartikler
- Sengelinned (Pudebetræk, dynebetræk og lagen)

Forældrehjælp

- Der vil være behov for 1-2 holdledere på træningslejren. Du kan melde dig til opgaven under tilmelding til træningslejren.

Tilmelding:

Aarhus Swim betaler en del af prisen for træningslejren. Deltager prisen er derfor kr. 1000,- for hele arrangementet.

Tilmelding sker via events her: <https://lyseng-svoemning.dk/cms/EventOverview.aspx> og skal ske **senest onsdag d. 2/3.**

Yderligere info:

Vi afholder forældremøde, hvor i har mulighed for at høre lidt mere om træningslejren **d. 25/2 kl. 18:00 i klublokalerne i Hasle.**

Ved spørgsmål er i velkommen til at kontakte AAS2-træner Jeppe Høgild: jeppehogild@gmail.com eller telefon 40254490.

Tidsplan: (Ændringer kan forekomme)

Lørdag d. 4/4-2020	
<u>Tidspunkt</u>	<u>Aktivitet</u>
6:00	Afgang med bus fra stor parkeringsplan v. Skovbakken Svømmehal
8:00-9:00	Ankomst og indtjekning
9:00-10:30	Vandtræning - Gruppe 1+2
9:00-10:00	Gymnastik - Gruppe 3+4
10:30-12:00	Vandtræning - Gruppe 3+4
11:00-12:00	Gymnastik - Gruppe 1+2
12:30-13:30	Middagsmad
13:30-16:00	Fri aktivitet (+Siesta)
16:00-18:00	Vandtræning - Gruppe 1+2
18:00-20:00	Vandtræning - Gruppe 3+4
20:15-21:00	Aftensmad
21:00-22:00	Fri aktivitet
22:00	Godnat, alle mobiler slukket

Søndag d. 5/4-2020	
<u>Tidspunkt</u>	<u>Aktivitet</u>
6:45-7:30	Morgenmad
8:00-10:00	Vandtræning - Gruppe 3+4
8:30-9:30	Gymnastik - Gruppe 1+2
10:00-12:00	Vandtræning - Gruppe 1+2
10:30-11:30	Gymnastik - Gruppe 3+4
13:00-14:00	Middagsmad
14:00-16:00	Fri Aktivitet (+Siesta)
16:00-18:00	Vandtræning - Gruppe 3+4
16:00-17:30	Aktionpakke - Gruppe 1+2
18:00-20:00	Vandtræning - Gruppe 1+2
18:30-20:00	Aktionpakke - Gruppe 3+4
20:15-21:00	Aftensmad
21:00-22:00	Fri aktivitet
22:00	Godnat, alle mobiler slukket

Mandag d. 6/4-2020	
<u>Tidspunkt</u>	<u>Aktivitet</u>
8:00-9:00	Morgenmad
10:00-12:00	Vandtræning - Gruppe 1+2
10:30-11:30	Gymnastik - Gruppe 3+4
12:00-14:00	Vandtræning - Gruppe 3+4
12:30-13:30	Gymnastik - Gruppe 1+2
14:15-15:00	Middagsmad
15:00-16:00	Fri aktivitet (+Siesta)
16:00-20:00	AAS3 Swim Cup
20:15-21:00	Aftensmad
21:00-22:00	Fri aktivitet
22:00	Godnat, alle mobiler slukket

Tirsdag d. 7/4-2020

<u>Tidspunkt</u>	<u>Aktivitet</u>
6:45-7:30	Morgenmad
8:00-10:00	Vandtræning - Gruppe 3+4
8:30-9:30	Gymnastik - Gruppe 1+2
10:00-12:00	Vandtræning - Gruppe 1+2
10:30-11:30	Gymnastik - Gruppe 3+4
12:30-13:30	Middagsmad
14:00	Afgang m. bus mod Aarhus. Afhentning på store parkeringsplads, Skovbakken svømmehal