

# Træningslejr AAS2

Søndag d. 16/10 – Torsdag d. 20/10

**Trænings sted:** Herning Svømmehal – Brændgårdvej 20, 7400 Herning.

**Overnatning:** Danhostel Herning – Holingknuden 2, 7400 Herning.

**Ankomst:** Klar på kanten senest kl. 15:30, omklædt og klar til træning.

**Afgang fra Herning:** 20:00 fra Danhostel.

**Pris:** Kr. 1.800,-

**Tilmelding:** Skal ske senest d. 30/8 på følgende link:

<https://lyseng-svoemning.dk/cms/ProfileEventEnrollment.aspx?EventID=1915>

Kære svømmere på AAS2,

I inviteres hermed på sæsonens første træningslejr, vanen tro har vi booket bassintid i en af Danmarks største svømmehaller. Træningslejren er den første af to hen over sæsonen og tidspunktet på sæsonen giver rig mulighed for både at skabe gode træningsmuligheder for alle træningsgrupper, samt at skabe et godt hold fællesskab for både nye og gamle svømmere.

Vi skal bo på vandrehjemmet, der ligger cirka 500m fra svømmehallen, ved Danhostel Herning. Her kommer svømmerne til at spise og overnatte. Der overnattes på værelser med 4-6 senge, og vi laver værelsesfordelingen inden ankomst.

Der trænes som udgangspunkt to gange om dagen, hvor der både vil være morgen- og aftentræning. Alle træningspas indeholder både land- og vandtræning. Onsdag vil der blive planlagt en social aktivitet for hele holdet, og der vil derfor kun være morgentræning denne dag.

## Transport:

I skal selv sørge for transporten til og fra Herning.

Vi mødes ved Herning Svømmehal, hvor i skal stå omklædt til første træning kl. 15:30.

Al jeres oppakning skal stilles i svømmehallen på tribunen ved 50m bassinet.

Efter det første træningspas går vi fælles tilbage til vandrehjemmet, tjekker ind på værelserne og spiser aftensmad.

## Spørgsmål:

Har i spørgsmål til træningslejren kan i kontakte AAS2 træner, Jeppe, på

Mail: [jeppehogild@gmail.com](mailto:jeppehogild@gmail.com)

Telefon: 40254490

## Pakkeliste:

- Træningsudstyr
- Træningstøj til træning på land (indendørs og udendørs)
  - Sko, shorts, t-shirt o.l.
- Handklæder.
- Sunde snacks til mellem træningerne.
- Toiletartikler.
- Sengelinned (kan også lejes på vandrehjemmet for 50kr. per sæt)
- Tøj og sko til al slags vejr.
- Gymnastik tøj til indendørs brug.

## Tidsplan:

Dag	Dato	Tid	Aktivitet	Lokation
Søndag	16-okt	15:30 - 18:00	Aftentræning	Svømmehal
Søndag	16-okt	19:00 - 20:00	Aftensmad	Danhostel
Mandag	17-okt	7:15 - 8:15	Morgenmad	Danhostel
Mandag	17-okt	8:30 - 12:00	Morgentræning	Svømmehal
Mandag	17-okt	12:30 - 13:30	Frokost	Danhostel
Mandag	17-okt	15:30 - 18:00	Aftentræning	Svømmehal
Mandag	17-okt	19:00 - 20:00	Aftensmad	Danhostel
Tirsdag	18-okt	7:15 - 8:15	Morgenmad	Danhostel
Tirsdag	18-okt	8:30 - 12:00	Morgentræning	Svømmehal
Tirsdag	18-okt	12:30 - 13:30	Frokost	Danhostel
Tirsdag	18-okt	15:30 - 18:00	Aftentræning	Svømmehal
Tirsdag	18-okt	19:00 - 20:00	Aftensmad	Danhostel
Onsdag	19-okt	7:15 - 8:15	Morgenmad	Danhostel
Onsdag	19-okt	8:30 - 12:00	Morgentræning	Svømmehal
Onsdag	19-okt	12:30 - 13:30	Frokost	Danhostel
Onsdag	19-okt	13:30 - 19:00	Social Aktivitet	Herning
Torsdag	20-okt	7:15 - 8:15	Morgenmad	Danhostel
Torsdag	20-okt	8:30 - 12:00	Morgentræning	Svømmehal
Torsdag	20-okt	12:30 - 13:30	Frokost	Danhostel
Torsdag	20-okt	15:30 - 18:00	Aftentræning	Svømmehal
Torsdag	20-okt	19:00 - 20:00	Aftensmad	Danhostel
Torsdag	20-okt	20:00	Afhentning	Danhostel

*Der vil herefter være træning resten af efterårsferien i Århus for hele AAS2. I vil modtage mere info om disse træningspas på mail.*