

Træningslejr Herning, uge 42

For svømmere på AAS1 & AAS2

Sted: Herning Svømmehal – Brændgårdvej 20, 7400 Herning.

Overnatning: Danhostel Herning – Holingknuden 2, 7400 Herning.

Ankomst: 11. oktober kl. 16.00 klar på kanten til træning.

Afgang fra Herning: 15. oktober kl. 19.30.

Pris: 2.000 Kr.

Tilmelding: Skal ske senest d. 20/9 på følgende link:

<https://lyseng-svoemning.dk/cms/ProfileEventEnrollment.aspx?EventID=1783>

Kære svømmere og forældre på AAS1 & AAS2,

I inviteres hermed til denne sæsons første træningslejr, som vil blive afviklet i langbane bassinet i Herning. Som noget nyt vil vi begynde at afvikle træningslejre i uge 42, første gang bliver i Herning, hvor vi helt ekstraordinært har fået lov at booke hele 50m bassinet (10 baner), og kan derfor tilbyde en træningslejr i Danmark i nogle af de bedste rammer, og med rigelig plads.

Vi skal bo på Danhostel Herning, som er cirka fem minutters gang fra svømmehallen. Svømmerne skal bo på værelser med 4-6 senge. Der er bestilt sent check-out, så svømmerne også om torsdagen kan hvile mellem træningspassene.

I skal selv sørge for transporten frem og tilbage, fælles eller individuel, og vi mødes til træningsstart kl. 16.00 i Herning (*Ændringer kan forekomme ift. Mødetid på første træning, trænerne nærmere giver besked*). Efter endt træning går vi mod vandrehjemmet til aftensmad og herefter udpakning.

Pakkeliste:

- Træningsudstyr.
- Træningstøj til landtræning (Både indendørs og udendørs).
- Håndklæder.
- Sunde snacks til mellem træninger.
- Toiletartikler.
- Sengelinned (Kan lejes på vandrehjemmet for 50kr. per sæt).
- Tøj & sko til al slags vejr.

Med venlig hilsen – Best regards

Bjarne, Bjørn og Jeppe.

Aarhus Swim

www.aarhusswim.dk

www.facebook.com/aarhusswim

Denmark



Vejledende tidsplan for træningslejren:

Der kan ske ændringer, bl.a. ift. Styrke- og landtræning.

Dato	Tidspunkt	Aktivitet
Søndag d. 11/10	16.00-18.00	Træning, Herning svømmehal
	18.30-19.30	Aftensmad, Danhostel
Mandag d. 12/10	7.00-8.00	Morgenmad, Danhostel
	9.00-11.00	Træning, Herning svømmehal
	12.30-13.30	Middagsmad, Danhostel
	16.00-18.00	Træning, Herning svømmehal
	18.30-19.30	Aftensmad, Danhostel
Tirsdag d. 13/10	7.00-8.00	Morgenmad, Danhostel
	9.00-11.00	Træning, Herning Svømmehal
	12.30-13.30	Middagsmad, Danhostel
	16.00-18.00	Træning, Herning Svømmehal
	18.30-19.30	Aftensmad, Danhostel
Onsdag d. 14/10	6.00-7.00	Morgenmad, Danhostel
	8.00-10.00	Træning, Herning svømmehal
	12.00-13.00	Middagsmad, Danhostel
	16.00-18.00	Træning, Herning Svømmehal
	18.30-19.30	Aftensmad, Danhostel
Torsdag d. 15/10	7.00-8.00	Morgenmad, Danhostel
	9.00-11.00	Træning, Herning Svømmehal
	12.30-13.30	Middagsmad, Danhostel
	16.00-18.00	Træning, Herning Svømmehal
	18.30-19.30	Aftensmad, Danhostel.
	19.30--	Kørsel hjemad i biler