

Svømmeweekend Aalborg Triathlon Klub.

Aalborg Triathlon Klub afholder svømmeweekend d. 19-21. marts 2010.

Denne weekend er den første af i alt fire tema weekender som klubben afholder i 2010.

Weekenden vil være en blanding af teori, praktik og individuelle rettelser.

Weekenden vil være for alle som ønsker at forbedre deres svømning.

Som udgangspunkt deltager man i hele samlingen, da lektionerne bygger videre på hinanden. Er man forhindret i at deltage i noget af programmet aftales dette direkte med mig.

Tidsplan:

Fredag d. 19. marts.

2020 Mødes vi udenfor Sofiendal svømmehal / velkomst.

2030 – 2230 Svømning Sofiendal. ”Almindelig” svømning og åbentevands svømning.

Lørdag d. 20. marts.

0800 – 1000 Svømning Nibe. Filmning. Og anskueligheds svømning.....

1000 – 1100 Transport til Aalborg

1100 – 1300 Svømme teori Aalborg atletik stadion.

1300 – 1330 Frokost

1330 – 1530 Gennemgang af filmning, mulighed for en løbetur mens man venter på sin tur.

1600 – 1800 Svømning i Sofiendal. Arbejde med individuelle rettelser efter filmning, både individuelt, makkervis og under trænerens supervision.

Søndag d. 21. marts.

0800 – 1000 Styrke og elastik træning, både teori og praktik. Østre Allé.

1000 – 1200 Svømning Østre Allé. En time med individuelle rettelser og teknik træning, herunder vendinger. Derefter en time med normal svømmeprogram. Svømmetiden vil denne søndag hovedsagligt være for dem som deltager i weekenden.

1200 Afslutning.

For planlægningens skyld skal I tilmelde jer senest onsdag d. 17. marts til Aksel Nielsen.

Tlf. 4028 5452 eller mail Aksel-jannie@mail.dk

VH

Aksel Nielsen

Aalborg Triathlon Klub.