



Oppstartsleir 13-16 august -16

Landøya



NM / JNM / UM	
Lørdag 13.08	
12:00 - 14:00	Samling på Landøya Introduksjon av nye trener teamet Klær for uteaktivitet og lek
14:00 - 16:00	Svømming
16:00 - 19:00	Felles grilling med foreldre, utøvere og trenere ved Landøya skole
Søndag 14.08	
11:30 - 12:00	Basis
12:00 - 14:00	Svømming
14:00 - 14:30	Stretch
14:30 - 16:30	Pizza & Bowling på Holmensenteret
Mandag 15.08	
15:00 - 16:30	Bootcamp med Dana Samling utenfor Landøya med klær for uteaktivitet
16:30 - 17:30	Mat: egen nistepakke
17:00 - 17:30	Basis & stretch
17:30 - 19:30	Svømming
Tirsdag 16.08	
14:30 - 16:00	Cross Fit Sandvika
16:00 - 17:00	Kollektiv transport (buss) fra Sandvika til Landøya Mat: egen nistepakke
17:00 - 17:30	Basis
17:30 - 19:30	Svømming

ÅM / Racing / LÅMØ Eldre / Yngre / Start	
Lørdag 13.08	
12:00 - 14:00	Samling på Landøya Introduksjon av nye trener teamet Klær for uteaktivitet og lek
14:00 - 16:00	Svømming
16:00 - 19:00	Felles grilling med foreldre, utøvere og trenere ved Landøya skole
Søndag 14.08	
09:30 - 10:00	Basis
10:00 - 11:30	Svømming
11:30 - 12:00	Stretch
12:00 - 14:00	Pizza & Bowling på Holmensenteret
Mandag 15.08	
14:00 - 15:00	Bootcamp med Dana Samling utenfor Landøya med klær for uteaktivitet
15:00 - 15:30	Mat: egen nistepakke
15:30 - 16:00	Basis & stretch
16:00 - 17:30	Svømming
Tirsdag 16.08	
13:00 - 14:00	Cross Fit Sandvika
14:00 - 15:00	Kollektiv transport (buss) fra Sandvika til Landøya Mat: egen nistepakke
15:00 - 15:30	Basis
15:30 - 17:00	Svømming (yngre/eldre/start)
15:30 - 17:30	Svømming (ÅM/Racing)



Hei svømmevenner,

Håper alle har hatt en fin sommer med mye sol, bad og familietid. Kroppen har sikkert hatt godt av restitusjon og hvile, og er forhåpentligvis klar for en ny spennende svømmesesong med Asker svømmeklubb!

Vi ønsker NM, JNM, UM, ÅM, Racing, LÅMØ Eldre, Yngre og Start velkommen til Oppstartsleir 2016. Vi har lagt opp til noen hyggelige dager med svømming, basistrening, sosiale aktiviteter og moro!

NB: Leiren begynner først på lørdag og ikke fredag som først kommunisert. Dette grunnet tilgang til basseng og trenere, i tillegg til at mange utøvere fortsatt er på ferie.

Som dere vet er det et helt nytt trenersteam som kommer at stå på kanten i høst og vi har den store gleden av å få introdusere disse for dere på lørdag 13. august første dag på leieren.

Etter treningen på lørdag ønsker vi alle foreldre og søsken velkommen til piknik ved Landøya skole. Ta med egen mat, drikke og noe å sitte på. Vi setter opp noen griller som kan brukes. Vi håper på en koselig (og solfylt ☺) ettermiddag der alle har mulighet å snakke sammen og bli litt kjent med de nye trenerne.

Vi setter stor pris på om noen foreldre kan bidra med kake til dessert. Send mail til admin@askersvom.no.

Praktisk info:

Treningsmengden vil bli tilpasset nivået til de ulike gruppene.

Står det «Mat: egen nistepakke» er det mat hjemmefra som gjelder. Det kan være lurt å sende med litt mat til mellommåltider.

Da det er Cross Fit i Sandvika er det viktig å huske penger til buss tilbake til Landøya, innesko og treningsklær. Det er ikke felles transport til Sandvika, uten oppmøte ved Cross Fit i Sandvika 15 min før oppstart.

Prisen vil være 400kr pr utøver og vil faktureres i etterkant av leieren. Kostnaden dekker utgifter i forbindelse med Cross Fit, Bowling, Pizza, Bootcamp etc.

Med ønske om en riktig fin svømmehøst hilsen Asker svømmeklubb gjennom Petra