



Høstferieleir 2 – 6. oktober 2016

Landøya

ÅM / Racing / LÅMØ Yngre og Eldre	
Søndag 2.10	
15:00 - 16:30	Basis & gjennomgang av øvelser for å forebygge skader
16:30 - 18.30	Svømming
Mandag 3.10	
08:30 - 09:00	Basis
09:00 - 11:00	Svømming
11:00 - 12:15	Stretch & lunsj (egen nistepakke)
12:15 - 13:30	Bootcamp med Dana
13:30 - 14:00	Mellommåltid (inkludert)
14:00 - 15:30	Svømming
Tirsdag 4.10	
08:30 - 09:00	Basis
09:00 - 11:00	Svømming
11:00 - 12:15	Stretch & lunsj (egen nistepakke)
12:15 - 16:00	Gøy aktivitet – mer informasjon kommer snart
Onsdag 5.10	
08:30 - 09:00	Basis
09:00 - 10:30	Svømming
10:30 - 12:00	Lunsj (egen nistepakke) Buss til Sandvika
12:00 - 13:00	Cross Fit Sandvika
13:00 - 13:30	Buss til Landøya
13:30 - 14:00	Mellommåltid (inkludert)
14:00 - 15:30	Svømming
Torsdag 6.10	
08:30 - 09:00	Basis
09:00 - 11:00	Svømming
11:00 - 12:00	Lunsj (egen nistepakke)
12:00 - 13:00	Viktigheten av Restitusjon og Ernæring
13:00 - 16:00	Topptur til Skaugumåsen med grilling og morsomme aktiviteter. Vi går i samlet tropp fra Landøya til Hvalstad og bakveien opp på Skaugumåsen, der vi lager bål, griller og har aktiviteter. Henting på Hvalstad stasjon kl.16 Mat inkludert.



Hei,

Vi ønsker ÅM, Racing, LÅMØ Eldre og Yngre velkommen til Asker høstferieleir 2016. Vi har lagt opp til en hyggelig uke med kvalitetstrening (7 svømmeøkter), sosiale og fysiske aktiviteter og mye moro! Vi anbefaler på sterkeste at så mange som mulig blir med på hele opplegget! Det vil være fokus på grunntrening og opplæring av viktige momenter som ernæring, restitusjon og skadeforebygging.

Ansvarlig trener er Rolf Nordang (mob.952 52 001). Hjelpetrenerne i løpet av uken er Marte Bolstad og Mette M Larsen. Alisher, Dana og Lorang vil også være med og hjelpe til.

Treningsmengden vil bli tilpasset nivået til de ulike gruppene.

Når det står lunsj (egen nistepakke) er det mat hjemmefra som gjelder. Vi ordner med mellommåltider de dager det er aktuelt og grillmat til toppturen.

Mandagens Bootcamp med Dana er utomhus så husk treningsklær og joggeskor.

Da det er Cross Fit i Sandvika er det viktig å huske penger til buss, innesko og treningsklær.

På torsdagens topptur er det viktig at dere sender med barna klær etter vær, gode skor, en tursekk, vannflaske og evt varm drikke i termos. Alle må hjelpe til å bære så det er fint om det finns litt ekstra plass igjen i sekken. Svømmebagene blir kjørt i bil til Hvalstadstasjon, der de blir liggende under turen.

Prisen vil være 800kr pr utøver og vil faktureres i forkant av oppstart av leieren.

Send påmelding til høstferieleir til admin@askersvom.no **senest torsdag 15.september**

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