

# Holmen svømmehall

Ny hall, nye muligheter - treningsgruppene

Vår 2017





# Ny sportsplan – ny struktur

- Sportsplan 2017-2020 ble presentert på Årsmøtet. Den ligger tilgjengelig på hjemmesiden <http://askersvom.no/dokumenter/>
- Den beskriver ny gruppestruktur og våre svømmere har nå blitt delt inn etter denne strukturen
- Strukturen skal implementeres når vi flytter til Holmen svømmehall
- Viktig å notere seg er at tiden frem til sommeren er en «prøvetid», det betyr at både gruppeinndelingene og treningstider kan bli endret til høsten
- Treningstidene vil bli sendt ut i et eget skriv
- Hvordan trenerkabalene vil se ut er ikke helt bestemt, men vil bli kommunisert så fort den er ferdig
- Spørsmål om gruppeinndelingen rettes til trener staben, og da fremst til hovedtrener Linck eller Rolf



# Asker Squad Structure

Gruppe	Alder		Svømming		Gymsal		Totalt timer	Oppmøte	
	Gutt	Jente	Antall	Timer	Antall	Timer		Forventet	Påkrevd
Elite Senior	15+	13+	8-10	1.5-2.5	4-5	0.75-1.25	20+	100 %	85 %
Elite Junior	13+	11+	6-8	1.5-2.0	4-5	0.5-1.0	18-20	100 %	85 %
Elite Ung	11-13	10-12	5-6	1.5-1.75	3-4	0.5-0.75	10-12	100 %	80 %
Speed Elite	13+	13+	5-6	1.5-1.75	3	1.0-1.5	12-15	100 %	85 %
Speed Training	15+	15+	4-5	1.5-1.75	2	0.5-1.5	7-11	85 %	75 %
Konkurransen 1	11-13	9-11	4-5	1.0-1.25	3-4	0.33-0.5	6-8	80 %	60 %
Konkurransen 2	9-11	7-9	3-4	0.75-1.25	3-4	0.33-0.5	4-6	75 %	60 %
Start	8-11	6-10	2-3	0.66-1.0	2-3	0.33-0.5	3-5	75 %	60 %
Intro-gruppen*	8-11	6-9	2	0.5	2	0.5	2	75 %	60 %
Medley	11+	11+	2	1.0	2	0.5	5	80 %	60 %

\* i tillegg til Hai trening.



# Elite Senior & Elite Junior

## Senior:

- Kristine Bjellvåg Braathen
- Aleksandra Røys Stranden
- Siri Leistad
- Magnus Brandt Lågøyr
- Sander Klev
- Christian Groth Dyrkorn
- Emma Lu Eikemo
- Andreas Nordang
- Mario Choy
- Thea Krugerud Skjeggestad
- Andreas Manum Hagby
- Oliver Næss Olsen
- Ella Magnussen
- Kristine H. Hytenget
- Kristian F. Nilsen

## Junior:

- Synne Pretorius
- Emilie Otterhaug
- Joakim Tronstad
- Tobias Bang Mikkelsen
- Adam Kaspar Hvass
- Kristian Swakhoven
- Caroline P T Tran
- Emily Must
- Mina Victoria Stensland

# Elite Ung & Konkurransen 1 & 2



## Elite Ung:

- Kristian Farner
- Edvard Wilborn Sørli
- Linus Backen
- Ane Hanh Basberg
- Kesia Steen
- Sofie Østbye
- Szymon Dziedzic
- Helene Ødegaard
- Hannah Ruud Raustøl
- Liv Hanh Basberg
- Thomas Efskind
- Oscar Megård
- Mathice Mezzera
- Leo Strand
- Kristian Tronstad
- Julius Aarnes
- Mathea Nerland Vælitalo
- Miguel Antonio

## Konkurransen 2:

- Elias Klev
- Olivia Martinsen Bjørge
- Felix Stavnes
- Martin Tran
- Magnus Sunde
- Tuva Underdal-Loktu

## Konkurransen 1:

- Sigvart Ferdinand Frantzen
- August Kjevik
- Oscar Smeby Iden
- Jenny Tyssen
- Jakob Hoppe
- Linnea Must
- Daniel Nguyen



# Speed Elite & Speed Training

## Speed Elite:

- Emilie Olsen Bakke
- Didrik Backen
- Carl-Frederik Bengtsson
- Eira Ytre-Eide
- Mette Gjerdrum Helgesen
- Mette M. Larsen
- Markus Heggveit Løvø
- Line Omholt-Jensen
- Sindre Carlsen
- Idunn Jørgensen Mohr
- Solveig Mohr
- Emilie Nguyen
- Kristina Nordang
- Georg Trischler Vinje
- Nora Nerland Vælitalo
- Simona Gruodyte

## Speed Training:

- Henrik Vendsbo Bjørnstad
- Julius Brazdeikis
- Oliver Dahl Parson
- Jonatan Løve Frantzen
- Henrik Hellerud
- Maria Høstmark
- Farian Katanchi
- Ida Sundbeck Valø
- Helene Marthinussen Ramstad
- Ines Nibler
- Christoffer Rustad
- Erland Schjatvet Sommerud
- Iver Strand
- Lorang Strand
- Sander Edvard Sverdrup
- Fredrikke von Hoyningen-Huun



# Start - Rekrutteringspartiet

- Max Bjørndal
- Mina Dorothea Gulden
- Leona Percival
- Maximillian Krugerud Skjeggestad
- Thea Benedikte Smith
- Cebastian Truong
- Magnus Aass
- Christian Magnus Rustad
- Aksel Smeby Iden
- Imi Swakhoven
- Chiara Tonidandel
- Elise Jensen Velund
- Sarah Jensen
- Sigurd Nyheim

# Medley

- Aleksandar Jovanovic
- Kaia Kittilsen Jakobsen
- Adrian Lee
- Andrew Lee
- Aina Lingaas
- Ingrid Loose
- Anna Moberg
- Mira Pullar
- Mali Sandlie Vollan
- Brage T. Strøm
- Sindre T. Strøm
- Emil Sørgaard Djupvik
- Victoria Tran-Ly
- Cathrine Truong
- Henrik Aasen





# Masters

## Masters 3/uke

- Tone Grimsrud
- Kristin Røger Guthe
- Vera Karin Hansen
- Mette Hustoft
- Eivind Karfjell
- Randi Larsen
- Tina Mjelde
- Liv Ragnhild Steen
- Annie Waldenstrøm

## Masters 1/uke

- Linn Løvoll Aker
- Rodrigo Martins Alves
- Lars Erik Hasle
- Ingrid Holst
- Trond Kopseng
- Helene Mathisen
- Knut Henrik Medina
- Øyvind Standeren Pedersen
- Ieva Trizna

