



apollo 
sports

Upplägg Egypten 31/1 – 7/2-2019

Datum		FM	EM	FOKUS
31/1	Bassäng	Resa och incheckning	Information och påmönstring Simträning	
1/2	Bassäng/OW	Funktions- och rörelseanalyser samt simteknik	Träning OW	Analys och teknik
2/2	OW	Träning OW	Small-Group training OW	Teori och praktik Simma i grupp Säkerhet
3/2	OW	Simäventyr OW	Träning OW	Navigering och siktning
4/2	OW	Small-Group training OW	Träning OW	Siktning och drafting
5/2	OW	Träning OW	Small-Group training OW	Drafting och taktik
6/2	OW/Bassäng	Det stora simäventyret OW	Simträning och analys	Träning, teknik och utvärdering
7/2	Bassäng	Simträning	Hemresa	Återkoppling och träning