

## Prel. program Simteknik, simträning & OW: Coach Ludde goes Röda havet/Hurghada

Datum	Förmiddag			Eftermiddag			
03-jan	Utresa Torsdag 3 jan 2019 8:30, anländer 14:50			17:30-19:00	Simteknik & serie	1) Floating & relaxing. 2) Kicking. 3) Balance. 4) Rotation.	Simteknik
04-jan	9.00-10:30	Simteknik & serie	5) Head position. 6) Breathing. 7) Bilateral breathing.	16:00-17:30	Simteknik & serie	8) Entry. 9) Reach. 10) Catch. 11) Pull. 12) Center line 13) Finish 14) Recovery	
05-jan	9.00-10:30	Simteknikanalys Filmning	Filmning Simträning	Egen träning. <b>indv. genomgång av Simteknikanalys (15:00-18:00)</b>			
06-jan	9.00-10:30	Pool Open Water	Navigering siktning	16:00-17:30	Open Water	Vattenkunskap navigering siktning	Open Water
07-jan	Open Water, båtresa ( tillval)						
08-jan	9.00-10:30	Pool Open Water	Gruppsim drafting bojrundning	16:00-17:30	Open Water	Gruppsim drafting bojrundning	
09-jan	9.00-10:30	Simträning Simteknik	Insim simteknik serie	16:00-17:30	Simträning Simteknik	Insim simteknik serie	Sim träning
10-jan	9.00-10:30	Simträning Simteknik	Insim simteknik serie	åker ca 13:00	Hemresa Torsdag 10 jan 2019 15:50, Arlanda 20:25		