



Høst 2014

Håper alle har hatt en flott og innholdsrik sommer og at dere nå er klare for å ta fatt på svømming igjen. Trenere og styret er også klare til å gjøre vårt beste for å legge til rette for givende treninger, sosiale samlinger og stevner slik at dere svømmere får en spennende sesong.

Svømmegruppa er delt inn i gruppe 1, 2 og 3, Rekrutter, Vill i vann og treningsparti spesielt tilrettelagt funksjonshemmede.

Treningstider:

Mandag kl. 17 - 18: Styrketrening i Raufosshallen. Oppstart fom 25.aug. Knut Ivar og Thorvald

Mandag kl. 17 - 18: Rekrutt 2 (Delfin og Hai) Heidi Iren

Tirsdag kl. 16 – 18: Svømmetrening, Gr 2,3. Knut Ivar

Tirsdag kl. 17.15 – 18.45: Svømmetrening, Gr 1. Ingrid

Onsdag kl. 17 - 18: Rekrutt 1 (Sjøløve) og Vill i Vann Sindre og Linda M/Ståle

Onsdag kl. 17 – 18: Egentrening i svømmehallen Gr 2,3

Torsdag kl. 16 – 18: Svømmetrening Gr 1,2,3. Knut Ivar

Lørdag kl. 9.30 – 11.00: Svømmetrening gr 1,2,3. Thorvald

Aktuelle datoer:

04/09 Torsdag: Klubbkveld på Totenbadet, kl. 18.15 – 19.15. For treningsgruppe 1,2 og 3
Vi koser oss med kveldsmat og litt skravling etter trening.

20/09 Lørdag: Klubbstevne på Totenbadet, kl. 9.00 – 11.00 Dette er for Rekrutter (Rekrutt Sel, Sjøløve, Delfin og Hai), Vill i vann gruppa og Tilrettelagt parti, Treningsgruppene 1-2-3 og seniorer.

19/10 Søndag: Fjellsvøm på Gjøvik. Rekrutter, treningsgruppene og seniorer.

06/11 Torsdag: Klubbkveld på Totenbadet, kl. 18.15 – 19.15. For treningsgruppe 1,2, 3
Vi koser oss med kveldsmat og litt skravling etter trening.

08/11 Lørdag: Fagernes stevnet 'Rakfisken'. Rekrutter, treningsgruppene og seniorer.

22/11 Lørdag: Klubbstevne på Totenbadet, kl. 9.00 – 11.00. Dette er for Rekrutter (Rekrutt Sel, Sjøløve, Delfin og Hai), Vill i vann gruppa og Tilrettelagt parti, Treningsgruppene 1-2-3 og seniorer.

06/12 Lørdag: Julesvøm Elverum. Treningsgr 1,2,3 og seniorer.

18/12 Torsdag: Klubbkveld/juleavslutning på Totenbadet, kl. 18.15 – 19.15. For treningsgr 1,2 og 3
Vi koser oss med kveldsmat og litt skravling etter trening.

Det blir sendt ut mer info om hvert enkelt arrangement når tiden nærmer seg.

Vi tar forbehold om endringer dersom det skulle være nødvendig.

Styrketrening

Vi har nå tilbud om styrketrening på mandager kl 17-18 i styrkerommet i Raufosshallen. Det legges opp til øvelser med egen kroppsvekt og da øvelser som er veldig aktuelle for svømmere. Oppvarming – Styrke – Uttøying. Nivået tilpasses slik at det skal passe for alle som møter. Det er Knut Ivar og Thorvald som tar disse treningene. Vi håper så mange som mulig vil benytte seg av denne muligheten i tillegg til svømmetreningene.

Egentrening onsdag

Nytt for høsten er også muligheten for egentrening for gruppe 2 og 3 onsdager kl. 17 - 18. Dette foregår samtidig som Rekrutt og Vill i vann har sin trening.

Dere vil få hjelp til å sette opp treningsprogram som da skal kjøres på egenhånd. Viktig da å huske at dere er der for å trene og at dere holder dere til programmet. Dette er ikke tid for lek og bading. Det må gjøres utenom tildelt treningstid.

Anbefaler oppmøte ute i hallen senest kl. 16.50 for å starte med oppvarming på land. Da er dere klare til å hoppe i vannet kl. 17, og får effektivt utbytte av hele timen.

Dette er en veldig fin mulighet til å få noen ekstra timer i vannet.

Mål for svømmegruppene

Trenerne har satt seg noen mål for sesongen som kommer til å få en del fokus under trening og stevner.

Gruppe 1: Delta på minst et approbert stevne før nyttår. Stevnene vi har satt opp på Gjøvik, Fagernes og Elverum kan da være aktuelle å delta på.

Gruppe 2 og 3: Gjennomføre ÅMØ øvelser på stevner. Årsklassemønstring.

11- 12 år: 50m butterfly, 100m rygg, 100m bryst, 400m fri, 200m medley

12 - 16 år: 100m butterfly, 200m rygg, 200m bryst, 400m fri, 200m medley

Klubbstevner - RIL Svømme Cup

Planene for klubbstevner er ikke klare enda. Vi kommer tilbake med mer informasjon om dette.

Vi ser for oss en gjennomføring tilsvarende det vi hadde i fjor.

Klubbdress

Vi har hatt en dialog med Arena om innkjøp av klubbtøy tilsvarende det vi hadde en visning av på vårparten. Nå viser det seg at den modellen som kunne være aktuelle for oss blir erstattet med ny modell som lanseres i november, og denne vil da vare i fire år. Det er derfor mest hensiktsmessig for oss å vente til den nye dressen kommer på markedet.

Vi kommer derfor til å bruke tiden frem til da for å gjøre klart alt av bestilling og gjøre en innsats for å skaffe sponsorer/logoer slik at alt er på plass til november.

Vi kommer tilbake med bestillings skjemaer senere.

Vi ønsker alle 'gamle og nye' svømmere og foreldre velkommen til en ny og spennende svømmesesong!

Svømmehilsen fra

Raufoss IL Svømming, 22/08/14