



EFFEKTIV SIMNING

Triathlon ★ Swimrun ★ Öppet vatten

Längtar du till sommarens multisportlopp, men funderar lite på hur du ska ta simningen till nästa nivå?

Nu startar vi en träningsgrupp i SK Sydsim där vi fokuserar på att lära ut

- 1. effektiv simning** – både för simning i bassäng och i öppet vatten
- 2. tekniker som optimerar** simningen i **Triathlon och Swimrun**
- 3. strategier** för hur man kan hantera **öppet vatten** träning och tävling

Träningsstillfällena är tidig morgon, så att de är avklarade innan arbetsdagen börjar, och för att fria upp tid för familj och annan träning på kvällar.

Träningsarna designas och leds av chefstränare Maria Vitazka som har 6 års erfarenhet inom triathlon (samtliga distanser) både som atlet och tränare, 3 år inom Swimrun, och flertalet öppet vattenlopp under sitt bälte.

Antal träningar: **2 pass per vecka**
Antal veckor: **20 veckor (start v.4)**

Träningsstider:
TISDAGAR 06:00-07:30
TORSDAGAR 06:00-07:30

Kostnad: endast 1200kr (inkluderar medlemskap)

Anmälan görs till coach.vitazka@gmail.com
Gruppen begränsas till maximalt 20 personer – först till kvarn!