

NIU-simning | Verksamhet

Tibble Gymnasium & Täby Sim

Vad	Upplägg
Simträning	Simträningarna bedrivs på nyöppnade Täby simhall. Vi har möjlighet att träna både i 25m och 50m bassäng. Simträning bedrivs två ggr/vecka i årskurs 1 och två-tre ggr/vecka i årskurs 2-3.
Kompletteringsträning	Under årskurs 2 och 3 erbjuds eleverna att kombinera simträningen med exempelvis styrketräning. Den sker antingen i Täby simhall eller i anslutande gym till skolans lokaler.
Upplägg	Träningen anpassas efter gällande säsongsplanering. Vi värdesätter vikten av dialog med aktiv samt med hemmatränare.
Uppföljning	Vi samarbetar med Jan Olbrecht (fysiolog Belgien) för planering och fysiologiska tester (sk metabol profil). Vi gör 1-2 avancerade tester årligen. En gång/läsår genomförs även en kvantitativ teknikanalys. 2023 i samarbete med Johan Setterberg (Norska simförbundet).
Teknisk utrustning	Vi nyttjar GoPro för filmning och uppföljning av tekniska moment under och över vatten. Vi nyttjar till och från även Triton Wear.

Frågor

Tibble gymnasium
Hanna Blomqvist
Koordinator NIU
hanna.blomqvist@tibble.nu
073 928 33 91

Täby Sim
Per Edholm
Chefstränare
per.edholm@tabysim.se
072 942 58 70