

US-Cupen i Uddevalla 3 mars 2012

Deltagare: **C:** Lovisa Faarinen, Klara Hasslin, Loella Kottusch, Annie Lätt, Isabelle Pettersson, Melina Robertsson, Emilia Ström, Kajsa Svensson, Hampus Johannesson, Isak Lundgren
D: Lithea Kottusch, Mimmi Langer, Chloe Laatikainen Potts, Sara Metcalfe, Alexander Lundberg, Charlie Tranberg, Albin Westerlund Karlsson
T: Daniela Alström, Tuva Bodebring, Felicia Bordi, Moa Eriksson, Ebba Jonasson, Evelina Lindgren, Ida Pettersson, Izabella Thompson, Arvid Björk, Hugo Fransson, Leaon Heal, Linus Hultman

Ledare: Louise Ericson 073 - 374 21 18
Anders Nilsson 070 - 223 83 79
m.fl.

Ledarträff 08.30 i förrådet.

Laguppställningar inlämnas senast 08.30.

Eventuella strykningar lämnas till ledarna.

Helst innan fredag 12.00.

Resa: Egen, försök samåka.

Samling: 08.20, omklädda, inne i Walkesborgsbadet.

Tävling: PASS 1 (gren 1-21)	PASS 2 (gren 22-40)
Insim 08.30	Tävling efter
Tävling 09.30	45 min paus

Inmarsch 09.20.

2 simmare från varje förening deltar.

Samling vid plaskbassängen.

Insim: *Insimmets uppgift är:*

1. Väcka kroppen, vilket behövs speciellt på morgonen.

Att simma 5-10 min utan att stanna och med bra teknik är en bra metod.

2. Testa tekniken, så den fungerar, i de simsätt du ska tävla i.

Är du osäker så berättar din tränare vad du kan göra.

3. Testa starter och vändningar.

Startpallarna kan vara och vändningarna kan kännas annorlunda än i hemmabassängen.

4. Bli sugen på att simma fort.

Det är förhoppningsvis därför du tränar och tävlar.

Tänk på: Du tävlar i TSS-badmössa.

Efter insim och efter varje lopp torkar du dig och klär på sig.

Helst har du träningsoverall och gymnastikskor.

Du ska inte springa omkring utan skor och utan överdragskläder.

Om du har TSS-utrustning så använder du naturligtvis den.

Om inte så tänk på att klubbens färger är rött och svart.

Det blir mycket roligare om alla stannar och hejar hela tävlingspasset.

Mat: Egen matsäck.

Vattnet suger, så snåla inte. En banan efter varje lopp är bra. Inget godis under tävlingarna.

Utrustning: Tävlingsutrustning

Baddräkter / byxor, så många du har. Det är bra om man kan ta på sig torrt efter insim och efter varje lopp.

TSS-badmössa, helst en i reserv också.

Simglasögon, helst ett par i reserv också.

Handdukar, du lär behöva mer än en.

TSS-overall och gymnastikskor, du ska helst vara utanför simhallen när du värmer upp.

Vattenflaska, du förlorar mycket vätska i simhallsvärmen så det är viktigt att dricka mycket.

OBS! Ta med HÄNGLÅS till omklädningskåpen. Glöm inte matsäcken.

ETT GOTT HUMÖR.

Simma fort!