

SIMIADEN 2

Simiaden 2 är steget upp från Simiaden 3.

Här fortsätter du att utvecklas i de fyra olika simsätten och har möjlighet att delta på tävlingar och läger på andra ställen i landet. I simiaden 2 breddas möjligheten att tävla, då planeringen innehåller fler tävlingar per termin.

Träningstillfällena är förlagda tre gånger per vecka med 1,5 timmes träningstid. I den tiden ingår 30 minuter landträning.

Mycket fokus i Simiaden 2 läggs på att simmaren ska fortsätta utvecklas i de fyra simsätten. Mycket fokus ligger på att utveckla fjärilsimmet för att orka längre sträckor än tidigare. Utöver detta tränas det även på viktiga moment som vändningar och starter, och även mer avancerad teknik börjar läras ut.

I simiaden 2 är det ett blandat upplägg med teknik, serier och farter.

Målet för simiaden 2 är att barnet ska ha lärt sig att simma olika serier, hantera olika farter, olika sträckor samt utvecklats i alla fyra simsätt.