

SUM-SIM

Sum-Sim är steget upp från Simiaden 1.

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 Sum-Sim breddas möjligheten ytterligare att tävla, då planeringen innehåller fler tävlingar per termin förlagda på olika ställen i Sverige.

Träningstillfällena är förlagda fem gånger per vecka med en variation från 1,5 timme upp till 2,5 timmars träningstid. I denna tid ingår 30 minuter landträning. Ett tillfälle i veckan är förlagt tillsammans med Simiaden 1.

Mycket fokus i Sum-Sim läggs på att simmaren ska fortsätta utvecklas i sin simning för att nå sina individuella mål. Mycket av träningsfokuset är inriktat på att simmaren ska kunna prestera på tävling och att lära sig mer av avancerad teknik för att kunna fortsätta att utvecklas till en högre nivå.

Målet för Sum-Sim är att simmaren ska jobba mot att nå sina individuella mål och att fortsätta mot en utveckling på högre nivå, så som att kvala till Sum-Sim (Ungdoms-SM) samt JSM (Junior-SM).