

VÄLKOMMEN TILL HEAD SIM-CAMP

Vansbro 24-27 maj 2012



**DEN PERFEKTA
FÖRBEREDELSEN
INFÖR
VANSBROSIMNINGEN**



HEAD swimming och Vansbrosimningen välkomnar dig till Vansbro sim-camp. Oavsett om du är rutinerad simmare eller helt enkelt vill lära dig crawla erbjuder vi en inspirerande träningshelg i Vansbro. Här får du möjlighet att förbättra din simning tillsammans med några av Sveriges bästa simmare och instruktörer.

Vi bor på hotell Flottaren i Vansbro (del i dubbelrum)
Helpension ingår (frukost, lunch och middagsbuffé)
Simträningen sker i Vansbros 25-metersbassäng som ligger nära hotellet. Mellan passen njuter vi av god mat och inspirerande föreläsningar.

TRÄNINGSUPPLÄGG

Under helgen kör vi fem simpass där vi fokuserar på teknik och att utveckla vår simning efter personliga mål. Varje deltagare filmas för teknikanalys. Vi går igenom Vansbrosimningens bana och förbereder oss inför loppet. Personlig rådgivning gällande träning och motivation. Möjlighet att testa senaste utrustning från HEAD swimming

VÅRA TRÄNARE



Anna-Carin Nordin

Anna-Carin Nordin är Sveriges främsta långdistanssimmerska. Hon har bland annat det Svenska rekordet över Engelska kanalen och simmade 2011 från Eckerö på Åland till Grisslehamn, 42 km på drygt 14 timmar. Hon har även simmat den klassiska Molokai Channel på Hawaii, en sträcka på 44 km. Anna-Carin är en inspirerande idrottskvinna som dessutom är utbildad elittränare i simning.



Mikael Rosén

Mikael är en av landets främsta simtränare. Han är ett välkänt namn inom svensk simning och tränar elitsimmare, triathleter och multisportare. Han har bakgrund som landslagssimmare och tävlar fortfarande på hög nivå. Mikael är dessutom trefaldig segrare i Vansbrosimningen.

INFO

När: 24-27 maj 2012

Var: Vansbro

Pris: **3.995kr**

Vad ingår i priset:

- Boende på Hotell Flottaren (del i dubbelrum)
- Helpension (frukost, lunch och middagsbuffé)
- Träning med meriterade instruktörer
- Filmanalys
- Föreläsning
- Personlig rådgivning gällande träning, motivation och utrustning

- Begränsat antal deltagare

För bokning och mer info:

Therese Fällborg

tel: 0281-106 22

www.vansbrosimningen.se

TESTA RÄTT UTRUSTNING

Testa HEAD's senaste simprodukter inför säsongen



Tillsammans med W-dyk.se