

Planering sommaren 2020

Här kommer sommarplaneringen 2020 för Sum-Sim yngre. Utifrån de förutsättningar som gäller i år så kommer vi ta chansen att göra saker lite annorlunda. Den mesta träningen kommer att ske utomhus på Dyket. Där kommer vi att blanda kondition, styrka, rörlighet och utmaningar. Vi kommer att göra saker som är nya, roliga, jobbiga, utvecklande och helt fantastiska.

Ledigheten kommer att läggas ganska tidigt i år. Detta bland annat för att det inte är några tävlingar att avsluta säsongen med och att vädret och vattentemperaturen i Dyket är bättre senare under sommaren. Alltså skönare att träna då.

Tyvärr så är all planering preliminär då vi följer FHM:s rekommendationer. Förändringar kan bli aktuellt. Som det ser ut nu så vill vi att föräldrar håller avstånd när vi tränar. Dock kommer vi nog att behöva er hjälp på vissa av de utmaningar vi har planerat. Självklart med distans till simmare och andra föräldrar.

Välkommen till en rolig sommar.

Översikt sommaren 2020

- Vecka 25:** Träning utomhus på Dyket må, ti, on. Avslutning sö.
- Vecka 26-30:** Ledigt
- Vecka 31-35:** Träning på Dyket
- Vecka 36-39:** Himlabadet/Njurunda
- Vecka 40 & vidare:** Njurundahallen (planering senare)

Detaljplanering vecka 25-30

Vecka 25

Utrustning: Landträningskläder, våtdräkt.

Måndag:	17:30-19:00	Dyket
Tisdag:	17:30-19:00	Dyket
Onsdag:	17:30-19:00	Dyket
Söndag:	15:00-17:00	Dyket. Sommaravslutning med grillning.

Vecka 26-30

Under dessa veckor tar vi ledigt.

Vi ser gärna att ni underhåller med konditionsträning och styrketräning.

Förslag på övningar:	<u>Kondition</u>	<u>Styrka</u>
	Löpning	Armhävningar
	Cykel	Sit-ups
	Open Water	Hantlar
	SUP	Knäböj
	Vandring i naturen	Chins

Vecka 31-35

Dessa veckor tränar vi på Dyket. Träningen kommer bland annat att innehålla följande:

- Styrka landträning
- Löpning på olika ställen
- Simning i sjön
- Cykel

Vi kommer att meddela i förväg vilken utrustning som behövs.

Våtdräkt rekommenderas. Njurunda SS har ett antal dräkter som man kan låna.

Vi kommer även att utföra några utmaningar. Ambitionen är att köra dessa på söndagar.

Utmaningarna kan vara något av följande:

- Långsimning
- Swimrun
- Triathlon
- Simma i havet
- Simma i Ljungan
- Backträning i Nolbybacken/Sidsjöbacken
- Andra knasiga alternativ

Perioden är uppdelad i två delar.

Vecka 31-32:	Tisdag	17:00-18:30
	Torsdag	17:00-18:30
	Söndag	15:00-18:00*

*På söndagar varierar träningstiden mellan 1 ½ timme och 3 timmar beroende på aktivitet. Det är på söndagarna vi kommer att lägga in utmaningar och när vi gör det behövs längre träningstid.

Vecka 33-35:	Måndag	17:00-18:30
	Onsdag	17:00-18:30
	Torsdag	17:00-18:30
	Söndag	15:00-18:00*

*På söndagar varierar träningstiden mellan 1 ½ timme och 3 timmar beroende på aktivitet. Det är på söndagarna vi kommer att lägga in utmaningar och när vi gör det behövs längre träningstid.

Vecka 36-39

Under dessa veckor kommer träningen att se lite olika ut för grupp 1 och grupp 2. Träningen kommer att ske på både Himlabadet och Njurundahallen/Dyket.

För grupp 1 gäller:	Måndag	17:30-19:00	Dyket/Njurundahallen
	Tisdag	Lediga	
	Onsdag	17:00-19:00	Himlabadet
	Tordag	Lediga	
	Fredag	17:30-19:00	Dyket/Njurundahallen
	Lördag	Lediga	
	Söndag	16:00-18:00	Dyket/Njurundahallen

För grupp 2 gäller:	Måndag	17:30-19:00	Dyket/Njurundahallen
	Tisdag	17:00-19:00	Himlabadet
	Onsdag	17:00-19:00	Himlabadet
	Tordag	Lediga	
	Fredag	17:00-19:00	Himlabadet
	Lördag	Lediga	
	Söndag	16:00-18:00	Dyket/Njurundahallen

Vi kommer att nyttja Dyket ganska mycket den här sommaren. Dyket är en fantastisk tillgång i Njurunda och den är värd att ta hand om. Dyket drivs som en förening och är beroende av stöd från oss som bor och verkar i Njurunda. Bli gärna medlem i Dykets intresseförening.

Från Dykets hemsida.

Livskraft för regionens invånare, föreningar och näringsliv.

Dyketområdet med dess aktiviteter och arrangemang ska utvecklas och drivas tillsammans med Njurundas invånare, föreningsliv och företag

Dyket ska vara en naturlig samlingspunkt. Genom integration över åldersgränserna, social tillhörighet mm skapar vi en trygghet och utveckling av vårt samhälle samt tar hand om våra ungdomar och därmed utveckling av närings- och föreningsliv.

STÖD DYKET

Bli medlem i Dykets Intresseförening.

Medlemskap 100 kr

Betala in på BG 616-2564

Märk betalningen med: Namn, adress, tel, e-post.

Det går också bra att swisha till:

123 575 33 55

Ange namn och e-postadress



Hoptorn för jätte länge sedan



Här ska vi simma