



## Aqua Plus 12-18 år

### Beskrivelse og Forudsætninger:

Aqua Plus er for unge i alderen 12-18 år, som ønsker at arbejde med svømmeteknikker sammen med jævnaldrende. For at deltage på holdet, skal man opfylde målsætningerne fra holdet Øvede 2. Man skal som udgangspunkt kunne svømme alle 4 stilarter, eller som minimum have kendskab til dem. Derudover skal man kunne svømme 4 baner/100m i 3 ud af de 4 forskellige stilarter.

Holdet har fokus på svømmetræning i de 4 stilarter, teknik og banesvømning.

Træneren tilrettelægger et program til hele holdet, ud fra hvad svømmerne ønsker at arbejde med. Man har derfor mulighed for at påvirke og bidrage til undervisningen.

### Målsætninger:

- Forbedring af teknik i Crawl, Rygcrawl, Butterfly og Brystsvømning.
- Konditionstræning og skiftende tempo.
- Distancetræning.
- Streamline og undervandsarbejde (ex. skoddeteknikker).
- Inddragelse af svømmernes ønsker i programmerne.
- Evt. deltagelse i stævner.