

## **ALDERSRELATERET TRÆNING (ATK)**

### **- gratis temadage om igangsættelse**

Dansk Svømmeunion afholder igen temadage om det aldersrelaterede træningskoncept – ATK. Alle temadagene er åbne for alle inden for de anførte målgrupper, og er ligeledes gratis.

På disse temadage holder forfattere til Dansk Svømmeunions hæfte om aldersrelateret træning og en række andre fagligt stærke eksperter oplæg der understøtter og forklarer tankerne bag ATK. Fokus for temadagene er hvordan I som trænere, forældre og klubber kan arbejde videre med tankerne i ATK, og dermed på hvordan I igangsætter ATK-anbefalingerne.

Temadagene henvender sig til trænere, svømmere, forældre og klubledere og er delt op således man kan vælge at være med hele dagen, eller kun være med til det der henvender sig direkte til et interessefelt.

En temadag er nogenlunde opdelt på denne måde:

<b>Svømmetræning</b>	<b>9.00-10.30</b>
60 minutters teori, fysiologi, aldersrelateret. Målgruppe: trænere på alle niveauer, samt klubledere.	
<b>Styrketræning og skadesforebyggende træning</b>	<b>10.30-14.30</b>
60 minutters teori 120 minutters praktik Målgruppe: trænere på alle niveauer, samt klubledere.	
<b>Frokostpause</b>	<b>12.00-12.30</b>
<b>Kaffepause</b>	<b>14.30-14.45</b>
<b>Forældrerolle og mentaltræning i svømning</b>	<b>14.45-16.15</b>
90 minutters teori og praktiske eksempler Målgruppe: trænere og forældre	
<b>Ernæring i svømning</b>	<b>16.15-17.30</b>
60 minutters teori og praktiske anbefalinger Målgruppe: trænere, forældre og svømmere	

Følgende datoer og arrangementssteder er planlagt for 2010

Dato	Region	Sted	Sted
2. maj	Fyn	Idrætscenter Midtfyn Søvej 34 5750 Ringe	Ringe
30. maj	København	Damsøbadet Sønderjyllands Alle 6, 2000 Frederiksberg	København
18.september	Nordjylland	Sted tilgår senere	Ålborg
19.september	Sydvestjylland	Sted tilgår senere	Esbjerg

**Der skal meldes til på [ts@svoem.dk](mailto:ts@svoem.dk) senest 8 dage før det pågældende arrangement.**

Af pladshensyn kan det blive nødvendigt at begrænse tilmeldingerne.