



## **Rutiner vid träning grupp A-SSY**

### **Inför träningen:**

Se till att du är väl förberedd (har ätit och druckit ordentligt under dagen). Gillar du inte skollunchen ät ändå alt. ta med dig något eget att äta om du känner att du inte kan äta ordentligt.

### **Var i tid!**

Det betyder att du är redo och väl förberedd att börja träna när träningen börjar, **inte** att du kommer in i simhallen när träningen börjar. Har du inte möjlighet till det ska det meddelas till ansvarig tränare.

Ta eget ansvar för att köra landuppvärmning och/eller rehab övningar som du själv behöver för att kunna genomföra träningen på bästa sätt.

Har du ont i halsen eller har feber får du **inte** träna! Det är jätteviktigt att detta följs då man som tränare omöjligen kan veta exakt hur simmaren mår och det kan vara riktigt farligt att träna om man är sjuk. Har du snuva eller ont i huvudet men känner dig okej i övrigt är det okej att träna men känner du att det blir värre får du säga till tränaren och avbryta träningen alternativt köra lugnare.

**Meddela ALLTID om och varför ni uteblir från träningen.**

### **Medtag till träning:**

- Badbyxor/baddräkt
- Simglasögon
- Vattenflaska
- VSS-tröja
- Gympaskor
- Meshbag med: paddlar, dolme, platta och fenor
- Återhämningsmål (frukt, macka, yoghurt eller vad som passar dig.)

### **Under träningen:**

Se till att ha med dig den utrustningen som behövs, se ruta till höger.

Var positiv och peppa dina kompisar under passet för att ni ska kunna göra ett så bra jobb som möjligt.

### **Efter träningen:**

Ha med dig och ät återhämningsmål direkt efter träningen, desto snabbare efter desto mer effektiv blir träningen.

Ta eget ansvar för stretching som du behöver för att återhämta dig på bästa sätt till nästa träning.

Var noggrann med mat och sömn återhämtningen är lika viktig som träningen för att uppnå era mål!

### **Viktigast av allt:**

Gör alltid ditt bästa och var positiv alla kan ha en dålig dag men om vi hjälps åt och är positiva så kommer vi nå våra mål och få mycket roligare varje dag!