

Praktiske informationer

Det koster i alt 10.000 kroner at gå et år på Sportscollege Lolland-Falster.

5.000 kroner betales ved indmeldelse senest 1. marts og refunderes ikke.

Resten betales med 500 kroner om måneden i 10 måneder.

Prisen dækker træning, foredrag, unglederuddannelse og et sæt træningstøj.

Derudover kommer udgifter til træningslejr i uge 41.

Sidste år kostede lejren 5.500 kroner og turen gik til La Santa.

Tilmelding senest 1. marts 2011.

Den 20. marts får alle besked på, om de er optaget. Bliver man ikke optaget, refunderes hele indmeldelsesgebyret.

Sportscollege Lolland-Falster samarbejder med:

Uddannelser:

8. og 9.klasse, Eskilstrup Skole

8. og 9.klasse, Lindeskovskolen

10. klasse, Nørre Skole, Nykøbing

CelfGo, HG, HTX, HHX, Nykøbing

Håndværksuddannelser, Nykøbing

HF og STX, Nykøbing

STX, Maribo

Idrætsgrene:

Brydning, Nykøbing

Cykling, Nykøbing

Fodbold, Nykøbing og Maribo

Håndbold, Nykøbing og Maribo

Svømning, Nykøbing

Triathlon, Nykøbing

Spring-rytme gymnastik, Eskilstrup

Skovalleen 38
4800 Nykøbing Falster
www.sclf.dk
31 19 95 26
info@sclf.dk



Træn din sport i skoletiden

SPORTSCOLLEGE
LOLLAND-FALSTER
SPORT & UDDANNELSE - NATURLIVET

Svømning

Et spændende tilbud til dig, som har lyst til en god skolegang eller uddannelse og som samtidig gerne vil udvikle dine idrætsfærdigheder.

Svømning på Sportscollege

Teknisk træning i alle fire stilarter.

Starter- vendinger - under- vandssvømning – reaktioner .

Test – bla. Steptest (måling af tid, puls, frekvens, taglængde, DPS (antal armtag på distancen)

Landtræning – dryland – elastik (antagonist træning) Grundlæggende Konditionstræning. (kategori A1, A2, En1)

Lactat træning. (syre træning) (kategori En2, An1, SP)

Hurtigheds træning (sprint / overfart) – meget korte distancer.

Styrke relateret vandtræning (finer, padler m.m.)



Svømning

I collegetræningen tages der udgangspunkt i den enkelte elevs færdigheder. Der arbejdes både med teknik, fysisk og psykisk udvikling af den enkelte. Det er den personlige udvikling, der fokuseres på.

Vi vil forsøge at skabe en rød tråd mellem sportscollegetræningen og Svømmeklubben Syd.

Da teknik er en vigtig del af svømningen, lægges hovedvægten af træningspassene på den grundlæggende teknik i de forskellige stilarter i svømningen. Da svømning er meget afhængig af kroppens fysik (smidighed, styrke, hurtighed og udholdenhed), vil vi også arbejde med den fysiske del af den grundtræning, som er nødvendig for at undgå skader og optimere sin præstationsevne.

Træner for svømning

Træner for svømning på Sportscollege Bo Røsse er til daglig chefræner i svømmeklubben Syd. Bo er uddannet elitetræner på Trænerskolen Aalborg tilbage i 1992. Han har selv haft en aktiv karriere med nationale medaljer og landsholdsdeltagelse. På CV'et kan Bo skrive fuldtidstræner siden 1998 med op imod 100 nationale og nordiske medaljer samt 450 østdanske medaljer.

Han har leveret svømmere som har deltaget ved nordiske og europæiske juniormesterskaber, samt europæiske og verdensmesterskaber på kortbane for seniorer samt Worldcup.