

Lördag 10 okt

- 10.30-11.00 Ankomst Bosön - registrering+kläder (in-checkning i rum kl. 14.00-21.00)
- 10.30-11.30** Lunch i matsalen
- 11.30-11.50 **Start Youth Olympic Camp (YOC) 2015, aulan Olympia.**
- 12.00-13.00 Teori 1 – Alla tjejer. Kostföreläsning + information om mellanmål före/efter träning.
- 13.10-13.30 Teori 2 – Alla killar från idrotterna bågskytte, cykel, fäktning, segling, simning, rugby --> Information om mellanmål före/efter träning. Linda Bakkman+Anna Melin. Aulan.
- 13.30-16.30** Mellanmål före träning (Uppladdning) / efter träning (Återhämtning) i Bosöns matsal. Se separat schema. Linda Bakkman+Anna Melin.
- 12.15-18.45 Tester/screening/träning i stora idrotts/friidrottshallen (se separat schema).
- 17.30-20.00** Middag i matsalen, drop-in i förhållande till schema för tester/träning.
- 19.30-20.00 Teori 3, Utmanarinfo till nya Utmanare+Coacher --> SOK:s uppgift, info om Utmanarprojektet & YOC, SOK:s Topp- & Talangprogram (närvaro - se separat schema).
- 20.30-21.30 Teori 4, Föreläsning alla Utmanare+Coacher. Aulan Olympia.
- 21.30-22.45** Kvällsfika i matsal. Coacher planering av träningspasset 'Cross training' på söndag.

Söndag 11 okt**OBS! -Utcheckning sker i receptionen innan kl. 10.00**

- 06.30-08.00** Frukost i matsalen
- 08.00-14.00 Knäböjstest/Lyftteknik med fria vikter/skivstång 1tim 15min någon gång under dagen – se separat schema.
- 08.00-14.00 Grenspecifik träning någon gång under dagen – se separat schema.
- 08.00-14.00 Cross training mellan idrotterna någon gång under dagen – se separat schema.
- 09.15-11.00** Mellanmål (Uppladdning/Återhämtning) i Bosöns matsal. Se separat schema. Linda Bakkman+Anna Melin.
- 11.30-12.45** Lunch i matsalen, drop-in beroende på idrottens schema
- 14.30-15.30 Teori 5, Föreläsning alla Utmanare+Coacher, aulan Olympia.
- 15.30-15.45 **Avslutning**
- 15.45** Fika 'GrabToGo' utanför aulan + hemresor

Kontakta vid frågor:

Projektledare Mårten Fredriksson 070-603 29 12

Projektledare Glenn Östh 070-821 22 40

Samordnare Marja Von Stedingk 070-791 45 05

Akutnummer medicinsk support på plats

Jörgen Sandberg 070-620 00 01

Utmanar-fystester med SOK:s träningsrådgivare

Lördag 10:e okt

Plats: Friidrottshallen

Inför samling (se nedan klocktid) skall uppvärmning vara genomförd så den aktive är väl varm, uppe i puls och förberedd för att börja med explosiva hopptester.

Idrottarna ansvar själva och/eller i kombination med tränare på plats för uppvärmningen.

Till idrottaren; värm upp så du är varm och "taggad" men inte trött!

Grupp 1

12:15-14:00, bara killarna från

Boxning
Friidrott
Gymnastik
Kanut Racing+Slalom
Skyttesport
Tennis
S:a 21st

Grupp 2

14:00-15:45

Boxning (bara tjejer)
Friidrott (bara tjejer)
Fäktning
Rodd
Simning
Simhopp
Tyngdlyftning
Kanutslalom Dam
S:a 24st

Grupp 3

15:45-17:30

Bågskytte
Cykel
Ridsport
Segling
S:a 24st

Grupp 4

17.30-18:45

Rugby
S:a 11st

Screeningtester (rörlighets- & stabilitetstester med sjukgymnaster)

Lördag 10:e okt

Plats: Friidrottshallen

Dessa tester genomförs på individer som deltar på YOC för första gången samt eventuellt som uppföljning på utvalda individer utifrån screeningsresultat vid tidigare YOC.

Till test skall idrottaren vara klädd i träningskläder typ t-shirt och shorts/tights. Inför samling (se nedan klocktid) skall uppvärmning vara genomförd så den aktive är lätt varm.

Var på plats i tid då testerna börjar på nedan angiven starttid

12:10-13:00 Simning: Filip Grimberg + Gustaf Dahlman + Daniel Forndal + Victor Johansson

13:10-14:00 Boxning: Katrin Norén + Stephanie Thour
Friidrott: Anna Silvander
Simning: Jaqueline Hippi + Jessica Billqvist (uppföljning)

14:20-15:00 Ridsport: Malin Josefsson + Sandra Gustafsson
Segling: Julius Hallström

15:00 *Fika för physio-teamet*

15:15-16:15 Friidrott: Kalle Berglund + Simon Litzell + William Levay
Boxning: Felix Flodin
Tennis: Jonas Eriksson Ziverts

16:15-17:30 Rugby: Dennis Melander + Marcus Thuvesen + Alex Melander + Jakob Trauber + Love Anderberg + Gaëtan Zackrisson

17:30-18:30 Uppföljning från tidigare YOC:ar
Bågsytte: Erika Jangnäs
Cykel: Alexandra Nessmar + Julia Karlsson
Friidrott: Fanny Roos
Fäktning: Åsa Linde
Gymnastik: Hamza Gungur
Skyttesport: Carl Sandberg + Oscar Nilsson

Middag för physio-teamet 😊

Grenspecifik träning (lör/sön) och knäböjstest/teknikträning skivstång, bara söndag

Söndagens knäböjstest samt lyftteknik med fria vikter/skivstång genomförs i Baltiska hallen/gymmet.

<u>Idrott</u>	<u>Lördag</u>	<u>Söndag</u>	<u>Lokal</u>	<u>Test knäböj + Lyftteknik</u>
Boxning	16:30-18:00	08:00-09:30*	Boxningsring	10:30-11:45
Bågskytte	14:30-15:30*	10:45-11:45	Sprintbanan	12:45-14:00
Cykel	14:30-15:30*	11:00-12:00	Valfritt	09:15-10:30
Friidrott	16:30-18:00	10:15-11:30	Valfritt	08:00-09:15
Fäktning	16:30-18:00	08:30-09:30*	A/B-plan	10:30-11:45
Gymnastik	16:30-18:00	11:00-12:00	Friidrottshall	09:15-10:30
Kanot	16:30-18:00	11:00-12:00	Valfritt	09:15-10:30
Rodd	17:00-18:30	11:00-12:00	Valfritt	09:15-10:30
Ridsport	-	10:15-11:30*	Valfritt	12:45-14:00
Rugby	13:45-14:30**	10:15-11:30	A/B-plan, valfritt	08:00-09:15
Segling	14:30-15:30*	10:15-11:30	Valfritt	12:45-14:00
Simning	-	08:00-09:30*	Eriksdalsbadet/valfritt	10:30-11:45
Simhopp	17:30-18:30	08:00-09:30*	Eriksdalsbadet/valfritt	10:30-11:45
Skyttesport	16:30-18:00	10:45-11:45	Valfritt	12:45-14:00
Tennis	16:30-18:00	08:00-09:30*	Valfritt/egen bokning	10:30-11:45
Tyngdlyftning	16:30-18:00	08:00-11:00	Kampsport/labbet	

*Då grenspecifik träning (ibland cross training) ligger före knäböjstest kan träningen mycket väl belasta benen med "normal" träningsdos. Dock bör ni undvika att köra benen "helt slut" innan testet.

**Rugby, teori med Mårten, lokal meddelas på plats via ledarna

Gruppindelning vid Cross training söndag

Samling i stora idrottshallen med löparbanor där testerna genomfördes under lördagen.

Lokal för cross training löses på plats (Bosön) utifrån planerad verksamhet och lokaltillgänglighet.

Mer information om lokaler och tillgänglig utrustning ges till ledarna lördag kl. 21.30 då planering av cross training passet genomförs.

<u>Idrott</u>	<u>Tid</u>
Segling + Ridsport = 8+3st	08:00-09:15
Bågskytte + Skyttesport = 2+4st	08:30-09:45 *Specialträning med SOK:s fysio Jörgen Sandberg (axlar+ rygg+ bål).
Friidrott + Rugby + Tennis + Cykel LVG&MTB = 11+11+2+9	Kl. 12:45-14:00
Fäktning + Boxning+ Tyngdlyftning + Cykel BMX = 4+4+2+2	Kl. 12:45-14:00
Gymnastik + Simhopp + Simning + Rodd + Kanot = 5+1+6+1+5	Kl. 13:00-14:00

Uppladdnings & Återhämningsmål

Plats: *Restaurangen*

Lördag 10/10

Kl. 13:30-14:00

Uppladdning; Bågskytte + Cykel + Ridsport + Segling (24st Utmanare + ca. 10 ledare).

Kl. 14:15-15:00

Kort information om uppladdnings- & återhämningsmål samt genomföra återhämningsmål; Bara killarna från idrotterna Boxning + Friidrott + Gymnastik + Kanot + Skyttesport + Tennis (22st Utmanare + ca. 10 ledare).

Kl. 15:15-15:45

Uppladdning; Rugby (11st Utmanare + ca. 7 ledare).

Kl. 15:45-16:30

Återhämtning; Boxning (tjejer) + Friidrott (tjejer) + Fäktning + Rodd + Simning + Simhopp + Tyngdlyftning (23st Utmanare + ca. 13 ledare).

Söndag 11/10

Kl. 09:15-09:40; Friidrott + Segling + Ridsport + Rugby + (33st Utmanare + ca. 17 ledare).

Kl. 09:40-10:15; Boxning + Fäktning + Simning + Simhopp + Tennis (17st Utmanare + ca. 13 ledare).

Kl. 10:15-10:40; Bågskytte + Skyttesport + Tyngdlyftning (8st Utmanare + ca. 5 ledare).

Kl. 10.30-10.50; Cykel + Gymnastik + Kanot + Rodd (22st Utmanare + ca. 5 ledare).

Teoripass, närvarande idrotter

Teori 1, lördag kl. 12:00-13:00, Plats: aulan Olympia

Kostföreläsning med specialinriktning mot kvinnliga idrottare.

Linda Bakkman & Anna Melin, SOK:s Kostrådgivare

Alla kvinnliga *Utmanare* på plats (= 29st) kl. 12.00-12.40 och därefter kl. 12.40-13.00 så bjuds tränarna (kvinnor/män) och OSF-projektledarna in i lokalen tillsammans med Utmanarna för genomgång av *Uppladdningsmål & Återhämtningsmål* inför/efter träning-tävling.

Teori 2, lördag kl. 13:10-13:30, Plats: aulan Olympia

Information om *Uppladdningsmål & Återhämtningsmål* inför/efter träning-tävling.

Linda Bakkman & Anna Melin.

Alla *Utmanare* (killarna) som inte deltar på testerna kl. 12:00-13:45 och tränare+OSF-projektledare skall vara på plats utom de från Boxning+Friidrott+Gymnastik+Kanot+Skyttesport+Tennis som får denna info kl. 14.15-15.00 efter deras tester.

Teori 3, lördag kl. 19:30-20:00, Plats: aulan Olympia

Utmanarinfo till nya Utmanare+Coacher

-info om SOK, Utmanarprojektet & YOC, SOK:s Topp- & Talangprogram

Boxning (3st) + Friidrott (4st) + Ridsport fälttävlan (1st) + Rugby (6st) + Segling (1st) + Simning (5st) + Tennis (1st) samt deras hemma-coacher och ev. OSF-projektledare

Teori 4, lördag kl. 20:30-21:30, Plats: aulan Olympia

"En idrottresa om elitidrott - från DM till OS". Leif Larsson, en av SOK:s Träningsrådgivare.

Alla Utmanare + hemma-coacher + OSF-projektledare
= 130 pers.

Teori 5, söndag kl. 14.30-15:30, Plats: aulan Olympia

Föredrag med Olympier

Alla Utmanare + hemma-coacher + OSF-projektledare
= 130 pers.