



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ
SWEDISH OLYMPIC COMMITTEE · COMITÉ OLYMPIQUE SUÉDOIS

Träning & tester under Olympic Camp 12 - 19 maj 2017 på Cavo Spada, Kreta



PyeongChang 2018™



Kreta April 2017

POSTAL ADDRESS Sofiatornet · Olympiastadion · SE-114 33 Stockholm · Sweden
VISITORS Drottning Sofias väg
TELEPHONE +46 8 402 68 00 · FAX +46 8 402 68 18
E-MAIL info@sok.se · www.sok.se



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ
SWEDISH OLYMPIC COMMITTEE · COMITÉ OLYMPIQUE SUÉDOIS

På nedan sidor kan ni läsa *inskickade* önskemål om **träning** och **tester** både när det gäller tider, ytor och innehåll.

Vissa träningspass har blivit flyttade så vänligen kolla din/er idrott gällande plats/yta/aktivitet.

Tester kommer för ett stort antal idrotter genomföras tis+ons fm och transporter är bokade. Även idrotter som önskat transporter till annan träningsanläggning är bokade för transporter.

För idrotter som önskat cyklar till träningen så är detta bokat enligt nedan. OBS, hjälmar finns att låna på plats och det är platta pedaler så önskas t ex SPD-pedaler och egna cykelskor så tar ni med detta själva.

Road bikes (brand name & type à Eddy Merckx & AMX Alloy)

May

- | | |
|-----------|--|
| 13th+17th | 1 road bike, person are 169cm tall (Maiorova) |
| 14+15th | 1 road bike, size of bike = 54cm (payed seperately by guest Björn Bergström, OSF) |
| 14+15th | 1 road bike, length of person 162cm (Kalla) |
| 14th | 6 road bikes, size? (Curling Women, time at day = pm) |
| 15th | 14 road bikes, length of persons cm 152, 165, 167, 170, 173, 176, 177, 178, 179, 180, 183, 183, 186, 189 (Biathlon, am). |

MTB bikes (brand name & type à Wilier 709)

- | | |
|------|--|
| 14th | 6 MTB-bikes, size? (Snowboard, am + Mogul, pm). |
| 18th | 15 MTB-bikes, size? (Curling Male, am + Slopestyle, am + Figure skating Male, am). |

Förhoppningsvis är alla kontakter redan tagna men önskar ni boka SOK:s resurspersoner (träningsrådgivare, nutritionister och beteendevetare) kontaktar ni dem direkt och planerar in dessa i era respektive träningsblock i schemat.

Som nämnts i tidigare utskick så finns på anläggningen två gym och en spa-avdelning där det blir arbetsrum för fysios. Beträffande gymmen så är ett inomhus med löpband, hantlar och diverse maskiner och det andra är ett - för oss - helt nybyggt utomhusgym med solskydd/tak. Utomhusgymmet, också benämnt 'Mediterranean Olympic Gym' ("MO-Gym"), är utrustat med bl a 5st lyftpodium/stationer, 10 spinningscyklar, 5st roddmaskiner, två stakmaskiner, brutalbänk, chinsrække, ribbstol. Detta gym ligger ihopbyggt med en nybyggd sprintbana 60m, två tennisbanor och en öppen träningsyta med multicourt-underlag.

I anslutning till anläggningen finns också uppmärkta löpslingor med distanserna 1,9km+4,8km+7,1km. Det finns också andra förslag på 2,7mil+3,9mil+5,8mil (ej uppmärkta), se länkarna...

<http://www.apollo.se/resor/europa/grekland/kreta/kolybari/hotell/cavo-spada-deluxe-och-spa/traning-pa-hotellet?redirected=1>

Vid eventuella frågor/funderingar vänligen kontakta Mårten Fredriksson +46 70 603 29 12



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ
SWEDISH OLYMPIC COMMITTEE · COMITÉ OLYMPIQUE SUÉDOIS

Training times, sometimes including time for food

Saturday, May 13:

Morning run and breakfast 06.45-10.00

Alpine: Styrketräning MO-Gym

Biathlon: Gym (MO-Gym) eller maxstyrka el. löpning 1.30tim.

Ice hockey: 08.00-09.30 Löpning, grönyta för styrke/ balansövningar (ev. cyklar/ roddmaskin om någon har förhinder att springa).

Training inclusive lunch 12.00-14.30

Alpine: OBS! Filmning med Discovery Green screen kl. 13:00-15:00

Biathlon: Gym (MO-Gym) eller maxstyrka el. löpning 1.30tim.

Curling Dam: Utomhusgym (MO-Gym)/löpslinga.

Curling Herr: Utegym (MO-Gym).

Figure skating, Joshi: Teknik, grenspecifik. Rotation i sele om det går att lösa på plats i det befintliga utegymmet (behöver monteras i trx band- upphängning). Styrkepass i gymmet, explosivitet, med Jesper. (Joshi Helgessons önskemål: vill träffa fysio förutom omnämnd träning)

Figure skating, Alexander: Landsvägscykel, uthållighet.

Figure skating, Anita: Screening Jörgen 12.15-13.30

Moguls: Gym (MO-Gym) med Rikard N.

Speed Skating: Screeningtester alt. Löp/Rodd.

Skeleton: Styrketräning (MO-Gym), teknik med Träningsrågivare.

Snowboard: Löpning + träning på grönyta



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ
SWEDISH OLYMPIC COMMITTEE · COMITÉ OLYMPIQUE SUÉDOIS

Training times, sometimes *including time for food*

Sunday, May 14:

Training inclusive breakfast 06:45-09:30

Alpine: Styrketräning (MO-Gym)

Biathlon: Spänst + löpning

Training inclusive lunch 09.30-14.00

Alpine: HIT

Tester: Ice hockey: 09.00-11.00 Fystester Chins, armhävningar, hopp 1-steg, hopp 5-steg och vik t.
Behövs chinsstång och del av löparbana för hoppen (MO-Gym).

Moguls: Prestationspsykologi

Slopestyle: Wimbledon lagbollsspel 1 el 2 planer

Skeleton: MO-Gym Track&field

Snowboard: MTB

Training 16.00-18.00

Biathlon: Rullskidor

Curling Dam: Hyra av landsvägscyklar 6st.

Curling Herr: Utegyms Resurs Jörgen+Rickard.

Figure skating, Joshi: teknik, grenspecifik, hopptechnik, rotationer + Pilates, flexibilitet
+ Uthållighet, Jesper.

Figure skating, Alexander: Screening 16.15-17.30

Figure skating, Anita: Styrke genomgång med Jesper.

Ice hockey: 2 timmar, Tillgång till lyftarpodier och stänger, fria vikter (MO-Gym).

Moguls: Mountainbikes MTB.

Speed Skating: Cykel (tar med egna cyklar).

Skeleton: Löpning i sand el mjuk terräng samt inomhusgym.

Snowboard: Styrka, teknik (MO-Gym).



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ
SWEDISH OLYMPIC COMMITTEE · COMITÉ OLYMPIQUE SUÉDOIS

Training times, sometimes including time for food

Monday, May 15:

Training inclusive lunch 10.00-13.30

Alpine: Styrketräning (MO-Gym)

Biathlon: Cykel 14 pers. (6 tjejer+8 killar)

Curling Dam: Lagmöte/Säsongsutvärdering.

Curling Herr: Utegyms, Crippa och Henrik, simning + Linda Bakkman 1 tim.

Figure skating, Joshi: Kostrådgivning med Stefan P 30-45min + grenspecifik, programåkning, rotationer + Body Art + samtal med Henrik G.

Figure skating, Alexander: Landsvägscykel, uthållighet.

Figure skating, Anita: Löpning kondition, grenspecifik, Jesper 12.00 i samband med Lunch

Tester: Ice hockey: Fystester Coopertest - transport till Chanas friidrotts stadium är bokad med planerad avgång från hotellet kl. 10.00

Slopestyle: Wimbledon lagbollsspel 1 el 2 planer

Speed Skating: Styrketräning med Jesper (MO-Gym).

Training inclusive dinner 16.30-21.00

Alpine: HIT

Biathlon: (MO-Gym)/maxstyrka .

Curling Dam: Utomhusgym – teknik resurs: Dimman.

Curling Herr: Utegyms (MO-Gym), Niklas och Rasmus, simning.

Figure skating, Joshi: Dans, Aerobics, dans som finns tillgängligt + styrka med Jesper i gymmet.

Figure skating, Alexander: möte Jesper 18.00 och med Henrik kl 19.00

Figure skating, Anita: Core knäkontroll Stretching, mobilitet.

Ice hockey: OBS! Träning kl. 16.30-17.30 Löpslingor (ev. cyklar/ roddmaskin om någon har förhinder att springa), grönyta för styrke/ uthållighetövningar med tillgång till redskap (ex. hopprep, stepbrädor, medicinbollar). OBS! Kl. 18.00-21.00 Fotografering + Filmning Discovery (separat schema) samt Middag däremellan.

Moguls: MO-Gym?

Speed Skating: Cykel (tar med egna cyklar)

Skeleton: Styrketräning (MO-Gym)

Snowboard: screening med Jörgen/Drugge



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ
SWEDISH OLYMPIC COMMITTEE · COMITÉ OLYMPIQUE SUÉDOIS

Training times, sometimes including time for food

Tuesday, May 16:

Training 09.00-13.00

Tester: Ute-gymmet (MO-Gym) bokad för tester kl. 08.30-12.00 med Träningsrådgivarna samt screeningstester för vissa på em → se screeningsschema nedan.

Curling Dam 5pers.

Curling Herr 5pers.

Moguls 1pers.

Slopestyle 4pers.

Snowboard 4pers.

+Talangselektionsindivider (Alpint 3 +Skicross 4 +Shorttrack 1 +Figure skating 1 +Slopestyle 2 +Moguls 1)

Training: (tillgång till ute-gymmet - MO-Gym - kl. 11-13)

Alpine: Uppv. + Gymnastik Wimbledon + Styrketräning ute-gymmet MOG + Fysiobehandling SPA

Figure skating, Alexander: Löpträning.

Figure skating, Anita: Core, spänst ,grenspecifik.

Ice hockey: Löpslingor (ev. cyklar/ roddmaskin om någon har förhinder att springa), grönyta för styrke/ uthållighetövningar med tillgång till redskap (ex. hopprep, stepbrädor, medicinbollar).

Speed Skating: Spänst/snabbhet Friidrottsbanan - transport till Chanias friidrotts stadium är bokad med planerad avgång från hotellet kl. 09.00

Skeleton: Chania Track&field (transport till Chanias friidrotts stadium kl. 09.00 med Speed Skating).

Training inclusive dinner 15.30-20.30

Alpine: Teori Prestationsoptimering (alpints egna föreläsare) + MTB (?) + Fysiobehandling SPA

Curling Dam: Utomhusgym (MO-Gym), samt tid med prestationspsykolog.

Curling Herr: Utegym (MO-Gym), Niklas och Rasmus, tennis, fysio/massage.

Figure skating, Alexander: Coreträning, stretching.

Figure skating, Anita: Stretch mobilitet.

Ice hockey: 2 timmar kl. 15:00-17:00, Tillgång till lyftarpodier och stänger, fria vikter (MO-Gym).

Ice hockey: (OBS! 'Pelle Snacks' kl. 16.45-17.15) + Lagmöte 17.30-19.30 i 'conference hall'.

Moguls: MO-Gym?

Speed Skating: Cykel (tar med egna cyklar)

Slopestyle: Mentalt arbete med Henrik e.m/kväll (1-2h) samt intern mötestid.

Skeleton: Styrketräning, teknik med Träningsrådgivare, (MO-Gym).

Snowboard: Mentalt arbete med Henrik G.

Talangselektions-screeningstester (var lätt uppvärmd vid start-tid)

Physio →

Peter Drugge

Jörgen Sandberg

15:30

Oliwer, Slopestyle

Alexandra, Skicross

16:10

Emil, Slopestyle

Lisa A, Skicross

16:50

Felix E, Moguls

Erik, Skicross

17:30

Kristoffer, Alpint

David, Skicross

18:30

Felix M, Alpint

Anita, Figure skating

19:10

Lisa H, Alpint

Erica, Shorttrack

POSTAL ADDRESS Sofiatornet · Olympiastadion · SE-114 33 Stockholm · Sweden

VISITORS Drottning Sofias väg

TELEPHONE +46 8 402 68 00 · FAX +46 8 402 68 18

E-MAIL info@sok.se · www.sok.se



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ
SWEDISH OLYMPIC COMMITTEE · COMITÉ OLYMPIQUE SUÉDOIS

Training times, sometimes *including time for food*

Wednesday, May 17:

Training inclusive lunch 09.00-13.00

Tester: med Träningsrådgivarna - transport till Chanias friidrotts stadium är bokad med planerad avgång från hotellet kl. 09.30

Curling Dam 5pers.

Curling Herr 5pers.

Moguls 1pers.

Slopestyle 4pers.

Snowboard 4pers.

+Talangelektionsindivider (Alpint 3 +Skicross 4 +Shorttrack 1 +Figure skating 1 +Slopestyle 2 +Moguls 1)

Training:

Alpine: Uppv. Wimbledon + Styrketräning (MO-Gym)/ HIT + Fysiobehandling SPA behov/möjligheter.

Figure skating, Alexander: Landsvägscykel uthållighet.

Figure skating, Anita: Löpning kondition, grenspecifik.

Ice hockey: Löpslingor (ev. cyklar/ roddmaskin om någon har förhinder att springa), grönyta för styrke/ uthållighetövningar med tillgång till redskap (ex. hopprep, stepbrädor, medicinbollar).

Ice hockey: *Lagmöte 11.30-13.30 i 'conference hall'.*

Speed Skating: Styrketräning med Jesper (MO-Gym).

Skeleton: Löpning i sand el mjuk terräng samt MO-Gym.

Training inclusive dinner 17.00-21.30

Alpine: Teori 'Mentala strategier för prestation' Henrik Gustafsson + Kajak SUP + Fysiobehandling SPA

Curling: OBS! Kl. 19.00-20.30 Filmning Discovery (separat schema) samt Middag däremellan.

Curling Dam: Utomhusgym (MO-Gym) – Teknik Dimman, samt möte om träningsupplägg och fysupplägg kring tävling.

Curling Dam: Lagmöte/Säsongspanering, samt förarbete inför strategidagar: spåna vad vi har för Ice

Curling Herr: Utegym (MO-Gym), Crippa och Henrik, tennis + Pliggen 1 tim.

Figure skating, Alexander: Coreträning, stretching.

Figure skating, Anita: Core, knäkontroll, stretching.

Ice hockey: 2 timmar, Tillgång till lyftarpodier och stänger, fria vikter (MO-Gym).

Moguls: Gym (MO-Gym) med Rikard N.

Speed Skating: Cykel (tar med egna cyklar)

Slopestyle: Mentalt arbete med Henrik e.m/kväll (1-2h) samt intern mötestid

Skeleton: Styrketräning (MO-Gym)

Snowboard: Löpning + träning på grönyta samt Styrka (MO-Gym).



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ
SWEDISH OLYMPIC COMMITTEE · COMITÉ OLYMPIQUE SUÉDOIS

Training times, sometimes *including time for food*

Thursday, May 18:

Training inclusive lunch 09.00-14.30

Alpine: Teori 'Mental Formtoppning' Henrik Gustafsson + Uppv. + Gymnastik Wimbledon + Styrketräning (MO-Gym) + Fysiobehandling SPA

Curling Dam: Utomhusgym (MO-Gym), samt tid med nutritionist.

Curling Herr: MTB 6st, simning, fysio/massage Henrik och Niklas. OBS! Finns ingen simbassäng för motionssim.

Figure skating, Alexander: Mountainbike.

Figure skating, Anita: Core, spänst ,grenspecifik.

Ice hockey: Löpslingor (ev. cyklar/ roddmaskin om någon har förhinder att springa), grönyta för styrke/ uthållighetövningar med tillgång till redskap (ex. hopprep, stepbrädor, medicinbollar).

Ice hockey: Lagmöte 13.00-14.30 Tillgång till konferensutrymme!

Moguls: Löpträning + Föreläsning/arbete med Nutrition

Speed Skating: Löp alt. Rodd

Slopestyle: Mountainbike f.m (2h) samt intern mötestid

Skeleton: Styrketräning teknik med Träningsrågivare (MO-Gym).

Snowboard: Mentalt arbete med Henrik G

Training 17.00-19.30

Alpine: "Trail Run"?

Curling Dam: Lagmöte vid behov/Utomhusgym/löpslinga.

Curling Herr: MTB 6st, och MO-Gym?

Figure skating, Alexander: Coreträning, stretching.

Figure skating, Anita: Stretch Mobilitet, Knäkontroll.

Ice hockey: 2 timmar, Tillgång till lyftarpodier och stänger, fria vikter (MO-Gym).

Moguls: Tennisplanerna (turnering)

Speed Skating: Relax/vila

Slopestyle: Mentalt arbete med Henrik e.m/kväll (1-2h) samt intern mötestid

Snowboard: MTB



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ
SWEDISH OLYMPIC COMMITTEE · COMITÉ OLYMPIQUE SUÉDOIS

Särskild information till aktiva som under Olympic camp också genomför 'Topp & Talangselektion'

Alpint	Felix Monsén + Kristoffer Jakobsen + Lisa Hörnblad
Figure skating	Anita Östlund
Moguls	Felix Elofsson
Shorttrack	Erika Lindgren
Skicross	Alexandra Edebo + David Mobärg + Erik Mobärg + Lisa Andersson
Slopestyle	Emil Granbom + Oliwer Magnusson

Under dagarna kommer ni vid olika tillfällen på selektionen genomföra fystester, en hälsokontroll och individuella samtal. Vissa av dessa moment kan komma att krocka med ert lags övriga aktiviteter och då vill vi att det som tillhör selektionen går före.

Fystester

Testerna som ni kommer göra syftar till att få en bild av din allmänfysik och är inte alltid grenspecifika. Fystesterna kommer genomföras av SOK:s resurspersoner Rickard Nilsson, Jesper Sjöqvist och Dimitrios "Dimman" Panagiotopoulos.

Funktionsanalys

Rörlighets- & stabilitetstester tar ca 40min/pers och kommer genomföras av SOK:s fysioterapeuter Jörgen Sandberg och/eller Peter Drugge. Se starttider på tisdagens eftermiddags- träningschema.

Läkar-/hälsokontroll

Under ca. 30min någon gång under campen kommer du tillsammans med SOK:s läkare Lykke Tamm gå igenom ev. skadehistorik, sjukdomar eller andra saker som ur ett hälsoperspektiv är viktigt för oss att känna till. Lykke kontaktar dig på plats och du & hon bokar upp en tid tillsammans.

Individuella samtal

Ni kommer även att sitta i ett samtal med den sportchef från SOK som ansvarar för din idrott för att vi ska lära känna dig och din satsning och även du får chansen att ställa frågor. Se starttider på nästa sida.

Du kommer också under campen att få en *information om SOK:s och Topp- och Talangprogram* onsdag kl. 14:00-15:00 i stora konferensrummet (finns med på schemat) och denna programpunkt är obligatorisk för dig/er som är selektionsdeltagare men valbar för övriga på campen.



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ
SWEDISH OLYMPIC COMMITTEE · COMITÉ OLYMPIQUE SUÉDOIS

Särskild information till aktiva som under Olympic camp också genomför 'Topp & Talangsektion'

Nedan ser du tider för de individuella samtalen med SOK:s sportchefer (plats meddelas senare):

Tisdag 16:e

14-15	Alexandra Edebo, Skicross
15-16	Lisa Andersson, Skicross
16-17	Oliwer Magnusson, Slopestyle
17-18	Emil Granbom, Slopestyle

Onsdag 17:e

08-09	Lisa Hörnblad, Alpint
18-19	Felix Monsén, Alpint
19-20	Kristoffer Jakobsen, Alpint

Torsdag 18:e

08-09	Felix Elofsson, Puckelpist
09-10	David Mobärg, Skicross
10-11	Erik Mobärg, Skicross

Carina Skoog (sportchef SOK) kommer att återkomma med två tillfällen för Anita Östlund konståkning och Erika Lindgren skridsko.