

STOM-Program Youth Olympic Camp Malmö Juni 2015**Lördag 13 juni**

- 10.30-11.00 Ankomst Mercure Hotel - registrering+NYA kläder (in-checkning i rum kl. 14.00-21.00)
- 10.30-11.30** Lunch matsal Mercure
- 11.30-11.50 **Start Youth Olympic Camp (YOC) 2015, Stora konferensrummet 'Bordeaux'**
- 12.00-13.00 Teori 1 – Alla tjejer. Kostföreläsning + information om mellanmål före/efter träning.
- 13.00-13.20 Teori 2 – Alla killar utom de från Brottning+Handboll+Judo+Konståkning
--> Information om mellanmål före/efter träning. Linda Bakkman+Anna Melin.
- 13.30-16.15** Mellanmål före träning (Uppladdning) / efter träning (Återhämtning) i *Idrottsköket* vid friidrottshallen Athleticum. Se separat schema. Linda Bakkman+Anna Melin.
- 12.00-19.45 Tester+screening i Athleticum + grenspecifik träning (schema finns uppsatt på plats)
- 17.30-20.00** Middag matsal Mercure, 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)
- 20.00-20.30 Teori 4, Utmanarinfo till nya Utmanare+Coacher (närvaro - se separat schema)
- 19:30-20:15 OSF-projektledarna; info om M.I.A. mm. Träffas i receptionen kl. 19:25
- 20.30-21.30 Teori 5, Föreläsning alla Utmanare+Coacher. Stora konferensrummet 'Bordeaux'
- 21.30-22.45** Kvällsfika i matsal. Coacher planering av träningspasset 'Cross training' på söndag.

Söndag 14 juni**OBS! -Utcheckning sker i receptionen innan kl. 12.00**

- 06.30-08.00** Frukost matsal Mercure
- 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
- 09.00-10.30** Mellanmål (Uppladdning/Återhämtning) i *Idrottsköket* vid friidrottshallen Athleticum. Se separat schema. Linda Bakkman+Anna Melin.
- 10.45-12.45** Lunch matsal Mercure, drop-in beroende på idrottens schema
- 14.30-15.30 Teori 6, Föreläsning alla Utmanare+Coacher, stora konferensrummet 'Bordeaux'
- 15.30-15.45 **Avslutning**
- 15.45** Fika 'GrabToGo' utanför stora konferensrummet 'Bordeaux' + 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 Stadionområdet+hotell

Jeanette Berggren 070-723 06 33

Utmanar-fystester med SOK:s träningsrådgivare

Lördag 13:e juni

Plats: Friidrottshallen Athleticum

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

12:00-13:45, bara killarna från

Brottning
Handboll
Judo
Konståkning
S:a 22st.

Grupp 2

13:45-15:30, bara tjejerna från

Brottning
Handboll
Judo
Konståkning
S:a 20st.

Grupp 3

15:30-17:15

Badminton
Bordtennis
Curling
S:a 21st

Grupp 4

17.15-19:00

Skidskytte
Skridsko
Sliding
Taekwondo
S:a 20st.

Screeningtester (rörlighets- & stabilitetstester med sjukgymnaster)

Lördag 13:e juni

Plats: Friidrottshallen Athleticum

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

- | | |
|-------|--|
| 12:00 | Skidskytte: Sebastian Samuelsson
Skridsko: David Karlingsjö + Fabrice Suh
Taekwondo: Fredrik Lindström |
| 13:20 | Bordtennis: Filippa Bergand
Skridsko: Erika Lindgren
Sliding: Sandra Andriainen |
| 14:15 | <i>Fika för physio-teamet</i> |
| 14:30 | Curling: Rasmus Wranå (+ uppföljning Sofia Mabergs + Gustav Eskilsson + Johannes Patz + Patric Mabergs) |
| 15:30 | Brottning Herr: Alex Kessidis + Andre Isberg + Oskar Meggerle
Judo Herr: Victor Busch (+ uppföljning Sebastian Fagerhill) |
| 16:30 | Judo Dam: Katerina Kalpakidou (+ uppföljning Taekwondo's Thea Kling + Leon Glasnovic + Linus Linden) |
| 17:15 | Uppföljning av Badminton's Ashwati Pillai + Morgan Lidman |
| 17:45 | Konståkning Dam: Cassandra Johansson + Alessia Hägg + Maggie Hills + Smilla Szalkai |
| 19:00 | 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>
Badminton	-	08:30-10:00*	Träningshallen, Baltiska	12:45-14:00
Bordtennis	-	08:30-10:00*	Träningshallen, Baltiska	12:45-14:00
Brottning	16:30-18:00	13:00-14:00	Västra Foajén i Isstadion	08:00-09:15
Curling	-	08:15-09:45*		10:30-11:45
Handboll	16:30-18:00	13:00-14:00	Baltiska Hallen	08:00-09:15
Judo	16:30-18:00	13:00-14:00	Västra Foajén i Isstadion	08:00-09:15
Konståkning Dam	16:30-17:30	07:50-08:50*	Isstadion	09:15-10:30
Konståkning Herr	16:30-18:00	07:50-08:50*	Isstadion	09:15-10:30
Skidskytte	-	12:30-14:00	Rullskidor/löpning etc.	09:15-10:30
Skridsko Hastighet	-	12:30-14:00		09:15-10:30
Skridsko Short Track	-	12:00-14:00	Isstadion	09:15-10:30
Sliding/skeleton	-	13:00-14:00		08:00-09:15
Taekwondo	-	08:00-09:30*	Östra Foajén i Isstadion	10:30-11:45

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

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>Lokal/träningsyta</u>
Badminton+Bordtennis = 5+7	kl. 10:30-11:30
Brottning+Judo+Handboll+Sliding bara tjejer = 4+2+7+1	09:45-11:15
Brottning+Judo+Handboll bara killar = 7+6+5	09:45-11:15
Skidskytte+Skridsko = 7+7	08:00-09:00
Curling = 9	13:00-14:00
Taekwondo+Konståkning = 5+9	13:00-14:00

Uppladdnings & Återhämningsmål

Plats: *Idrottsköket* vid friidrottshallen *Atleticum*

Lördag 13/6

Kl. 13:30-14:00

Uppladdning; Badminton + Bordtennis + Curling (21st Utmanare + ca. 12 ledare i mån av plats).

Kl. 14:00-14:45

Återhämtning; Bara killarna från idrotterna Handboll + Brottning + Judo + Konståkning (20st Utmanare + ca. 10 ledare i mån av plats).

Kl. 14:45-15:30

Uppladdning; Skidskytte + Skridsko + Sliding + Taekwondo (20st Utmanare + ca. 10 ledare i mån av plats).

Kl. 15:30-16:15

Återhämtning; Bara tjejerna från idrotterna Handboll + Brottning + Judo + Konståkning (20st Utmanare + ca. 10 ledare i mån av plats).

Söndag 14/6

Handboll & Konståkning tar med sig macka/frukt från hotellfrukosten till mellanmål ca. kl 9

Kl. 09:00-09:40; Brottning + Judo + Sliding + Skidskytte + Skridsko (37st Utmanare, ledare intar "2:a" plats i matkön ☺).

Kl. 09:40-10:00; Taekwondo 5st Utmanare + ledare

Kl. 10:00-10:30; Badminton + Bordtennis + Curling (21st Utmanare, ledare intar "2:a" plats i matkön ☺).

Tider för måltider lördag + söndag

Restaurang Mercure Hotel

Lördag

Middag:

17:30-18:30

Badminton 5st + Bordtennis 7st + Curling 9st + ledare ca 10-15st. ca. 40st

18:30-19:30

Handboll 12st Brottning 11st + Judo 8st + Konståkning 9st + ledare ca 15-20st. ca. 55st

19:00-20:00

Skidskytte 7st + SkridskoH 5st + SkridskoST 2st + Sliding 1st + Taekwondo 5st + ledare ca 20-30st. ca. 42st

Söndag

Lunch:

10:45-11:30

Skidskytte+Skridsko+Konståkning ca. 40st

11:30-12:15

Brottning+Handboll+Judo+Sliding ca. 50st

11:45-12:30

Badminton+Bordtennis+Träningsrådgivare ca. 30-35st

12:00-12:45

Curling+Taekwondo ca. 20-22st

Teoripass, närvarande idrotter

Teori 1, lördag kl. 12:00-13:00, Plats: Stora konferensrummet 'Bordeaux' (hotellet)

Kostföreläsning med specialinriktning mot kvinnliga idrottare.

Linda Bakkman & Anna Melin, SOK:s Kostrådgivare

Alla kvinnliga *Utmanare* på plats 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. 13:00-13:20, Plats: Stora konferensrummet 'Bordeaux' (hotellet)

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

Linda Bakkman & Anna Melin.

Alla manliga *Utmanare* och tränare+OSF-projektledare på plats utom de från Brottning+Handboll+Judo+Konståkning som får denna info efter sina tester i Idrottsköket.

Teori 3, lördag kl. 19:30-20:00, Plats: Stora konferensrummet 'Bordeaux' (hotellet)

Utmanarinfo till nya Utmanare+Coacher

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

Brottning (3), Judo (2) och Konståkning (4)

= 9 Utmanare + deras hemma-coacher och ev. OSF-projektledare

Teori 4, lördag kl. 20:00-20:30, Plats: Stora konferensrummet 'Bordeaux' (hotellet)

Utmanarinfo till nya Utmanare+Coacher

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

Bordtennis (1), Curling (1), Skidskytte (1), Skridsko (4), Sliding (1) och Taekwondo (1)

= 11 Utmanare + deras hemma-coacher och ev. OSF-projektledare

Teori 5, lördag kl. 20:30-21:30, Plats: Stora konferensrummet 'Bordeaux' (hotellet)

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

Alla Utmanare + hemma-coacher + OSF-projektledare

= 135 pers. + SOK-personal

Teori 6, söndag kl. 14.30-15:30

Föredrag med Olympier

Alla Utmanare + hemma-coacher + OSF-projektledare

= 135 pers. + SOK-personal

Youth Olympic Camp juni 2015

Deltagarlista

Badminton

Johanna Magnusson, Malmö
Emma Karlsson, Älmhult
Morgan Lidman, Farsta
Viktor Aglinder, Täby
Ashwati Pillai, Täby

Bordtennis

Ellen Holmsten, Hägersten
Vilmer Georgsson, Stockholm
Melker Nilsson, Sjöbo
Truls Möregårdh, Växjö
Christina Källberg, Borlänge
Martin Friis, Stockholm
Filippa Bergand, Åsa

Brottning

Ardit Fazljiija, Huddinge
Zebastian Berg, Huddinge BK
Daniel Soini, Huddinge BK
Robin Vilenius, Västerås
Alex Kessidis, Stockholm
Andre Isberg, Varberg
Oskar Meggerle, Svedala
Alexandra Sandahl, Helsingborg
Nellie Brink, Klippan
Therese Persson, Helsingborg
Emma Johansson, Vinslöv

Curling

Anna Huhta, Gävle
Sara McManus, Gävle
Sofia Mabergs, Härnösand
Fredrik Nyman, Insjön
Gustav Eskilsson, Skellefteå
Jesper Johansson, Skellefteå
Johannes Patz, Skellefteå
Patric Mabergs, Skellefteå
Rasmus Wranå, Vällingby

Handboll

Julia Walstern, Finnsbo
Jessica Ryde, Lund
Marie Wall, Ludvigsborg
Hanna Blomstrand, Höör
Rebecka Lindberg, Lund
Elinore Johansson, Hässleholm
Hannah Flodman, Höör
Henrik Olsson, Halmstad
Helge Freiman, Eskilstuna
Niclas Fingren, Kungsbacka
Linus Persson, Malmö
Adam Lönn, Malmö

Judo

Moustafa AbuRamadan, Helsingborg
Rasmus Deckart, Stockholm
Nellie Einstein, Borås
Sebastian Fagerhill, Lindsberg
Victor Allansson, Östersund
Jonas Björktorp, Borlänge
Katerina Kalpakidou, Huddinge
Victor Busch, Skurup

Konståkning

Gabriel Folkesson, Trelleborg/Malmö
Anita Östlund, Gråbo/Landvetter
Anastasia Schneider, Stockholm
Matilda Algotsson, Enebyberg
Illya Solomin, Solna
Cassandra Johansson, Torslanda
Alessia Hägg, Lidingö
Maggie Hills, Tibro
Smilla Szalkai, Stockholm

Skidskytte

Anna Magnusson, Piteå
Hanna Öberg, Piteå
Martin Ponsiluoma, Östersund
Sofia Myhr, Bruksvallarna
Niklas Forsberg, Östersund
Oskar Brandt, Karlstad
Sebastian Samuelsson, Sollefteå

Skridsko

Adam Axelsson, Kumla
Oskar Gustafsson, Sundsvall
Wilhelm Ekensskär, Trollhättan
David Karlingsjö
Erika Lindgren, Nykvarn
Jacob Jansson, Svedala/Malmö
Fabrice Suh, Malmö

Sliding Skeleton

Sandra Andriainen, Gästrike

Taekwondo

Thea Kling, Skellefteå
Kevin Livingstone-P., Växjö
Leon Glasnovic; Malmö
Linus Linden, Malmö
Fredrik Lindström, Malmö

SOK-personal

Mårten Fredriksson
Glenn Östh
Marja Von Stedingk
Carina Skoog
Linda Bakkman
Anna Melin
Jesper Sjökvist*
Rickard Nilsson*
Leif Larsson*
Mattias Jons*
Nanne Olsson*
Peter Glas*
Mats Lindqvist*
Jeanette Berggren
Anna-Karin Lindskogen
Kajsa Johansson
Gustav Nilsson
H-C Holmberg

Youth Olympic Camp juni 2015

Deltagarlista

* Dessa ledare har anmält sig för att delta på 'Ledarutvecklingsdagen' sön 14:e em/kv samt måndag 15 juni.

Badminton

Tomas Johansson*
Christer Andersson
Rickard Magnusson*
Ricardo Fernandes*
Peter Axelsson*

Bordtennis

Fredrik Berner
Pernilla Andersson
Fredrik Bergvall
Peter Sartz*
Peter Andersson*

Brottning

Neno Jovanovich
Micke Petersson*
Kim Holk
Björn Robertsson

Curling

Peja Lindholm
Hans Nyman*
Flemming Patz*
Mats Wranå*

Handboll

Johnny Brottz
Stian Tønnesen

Judo

Jan Ström*
Daniel Rolin*
Michell Dahlin*
Martin Andreasson
Roy Stone*
Carin Fritzell-Hamnlund*

Konståkning

Regina Jensen
Cecilia Willberg
Aksana Jolkin
Andras Szaraz
Euvgeni Loutkov
Marie Olsson
Andrea Dohany

Skidskytte

Tobias Torgersen*
Kari Korpela*

Skridsko

Johan Røjler*
Mattias Hadders*
Magnus Gustafsson
Linda Liljedahl*
Daniel Jansson*

Sliding Skeleton

Per-Anders von Scheele

Taekwondo

Johan Berg
Niklas Andersson
Mario Glasnovic