

STOM-Program Youth Olympic Camp på Bosön juni 2016

Version 160516

Söndag 12 juni

- 09:00-10:30** Kaffe/tea/macka i matsalen för dem som ankommer Bosön tidigt
- 10.00-10.30 Ankomst och registrering + kläder till nya Utmanare & ledare
(du som deltagit på YOC förut använder tidigare utdelade kläder)
- 10.30-10.45 **Start Youth Olympic Camp (YOC) 2016, aulan Olympia.**
- 10.45-11.30** Lunch för Utmanarna
- 10.45-11.30 Presentation för ledarna av Träningsplaneringsverktyget Peppster*, aulan.
- 11.15-11.55 Screeningtester på Curling Dam 4st i stora idrottshallen, se info nedan.
- 11.30-12.00** Lunch i matsalen för ledarna
- 12.00-13.00 Träning Rörlighet/Grundmotorik med Jörgen Sandberg** (ombytta till träningskläder)
- 12.45-13.15 Screeningtester/uppföljning på konståkning, se nedan 5st namngivna, i idrottshallen.
- 13.15-15.15 Tester i stora idrottshallen/friidrottshallen
- 13.15-15.15 Screeninguppföljning av nedan 5st utvalda Utmanare då tillfälle ges under fystesterna.
- 15.15-15.45 Dusch och därefter mellanmål i matsalen
- 15.45-16.45 Träningsutveckling med Hans-Christer Holmberg*** i aulan (närvarande alla ledare & Utmanare utom konståkningens Utmanare), aulan.
- 15.45-16.45 Kostutbildning för konståkningens Utmanare med Linda Bakkman****
- 16.45-17.00 **Avslutning i aulan**
- 17.00-** Middag för dem som önskar... + hemresor

*Fredrik Carlén från www.peppster.com presenterar ett webbaserat verktyg för träningsplanering & -uppföljning.

**Jörgen Sandberg (SOK) träningsrådgivare & sjukgymnast, kommer genomföra ett träningspass på lätt-medelintensiv nivå med inslag av rörlighets- & grundmotorisk träning.

***H-C Holmberg, SOK:s Forsknings- & Utvecklingschef föreläser om elitförberedande träning.

****Linda Bakkman, Kostrådgivare på SOK genomför en praktisk workshop med konståkarna.

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

Plats: Stora idrottshallen/Friidrottshallen

Testledare

Jesper Sjökvist

Rickard Nilsson

Leif Larsson

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!

Screeningtester (rörlighets- & stabilitetstester med sjukgymnaster)

Plats: Stora idrottshallen/Friidrottshallen

Physio's

Jörgen Sandberg

Britta Kockum

Anna-Karin Wikström

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

11:15-11:55 Curling Dam: Isabella Wranå + Jennie Wåhlin + Fanny Sjöberg + Almida de Val

12:45-13:15 Konståkning: Cassandra Johansson + Smilla Szalkai + Anita Östlund + Anastasia Schneider + Nikolaj Majorov

13:15-15:15 Screeninguppföljning då tillfälle ges under fystesterna
Curling Herr: Fredrik Lindström + Gustav Eskilsson
Skidskytte: Oskar Brandt
Skridsko: Wilhelm Ekensskär
Skeleton: Sandra Andriainen