

EST.  2018

**KIF TOREDAL**

TRIATHLON

Rönninge

## SIMTRÄNING VT 2022

Efter nyår startar vi upp simträning för barn och ungdomar i Säby simhall. Målet med träningen är främst att ha kul och utveckla simkunnigheten genom rörelseglädje, teknikträning och "ren" simning i olika farter anpassad efter sin egen förmåga. Lämplig ålder är från ca 8 år och uppåt.

Vårterminens träningar pågår mellan vecka 2 och vecka 18 med uppehåll för sportlov och påsklov (vecka 9 och 15).

### Förkunskaper:

Järnmärket eller motsvarande, vilket innebär: 50 meter simning i magläge och 25 meter i ryggläge. Kunna flyta i 1 minut och dyka på djupt vatten.

### Anmälan:

Sker via mejl till [kiftoredal@gmail.com](mailto:kiftoredal@gmail.com). Vi behöver barnets namn, personnummer (10 siffror) samt telefonnummer till föräldrar. Vi behöver er anmälan senast 20/12.

Vi vill såklart att alla som vill ska kunna vara med. Då simhallen är liten så måste vi dock tyvärr begränsa antalet barn. Först till kvarnprincipen gäller.

### Kostnad:

600kr i terminsavgift samt årsmedlemskap för 2022 i KIF Toredal (150kr/barn eller 500kr för hel familj). I medlemskapet ingår en grundläggande försäkring samt alla övriga träningar och aktiviteter inom föreningen.

Betalning av hela summan görs till Bg: 160-0071 (Handelsbanken).

## TRÄNINGAR

### Säby Simhall

**Torsdagar**

**Kl. 16.00 - 17.00**

**Fredagar**

**Kl. 17.00 - 18.00**

### Utrustning:

**Badbyxor/baddräkt, handduk och simglasögon. Vattenflaska och hänglås till omklädningsrummet.**

**Tänk på:**

**Vi samlas 10 minuter innan vid bassängkanten för lite uppvärmning mm.**

På [www.laget.se/KIFToredalTriathlon](http://www.laget.se/KIFToredalTriathlon) finns säsongskalender samt en hel del annan information kring föreningen och våra olika aktiviteter. Vi är även aktiva i Facebookgruppen Kamrat- och idrottsföreningen Toredal.

Följ oss gärna i sociala medier



#KIFToredal

Kontakt: [kiftoredal@gmail.com](mailto:kiftoredal@gmail.com)

## Beskrivning av ett typiskt träningspass:

- 10 min innan simträningen.
  - Närvaro, simteori och uppvärmning på land.
- 10 min uppvärmning i vattnet.
  - Lite fartökningar kombinerat med lättare teknikövningar.
- 20 min teknikträning.
  - Ex flytövningar, lära sig att hitta "greppet" i vattnet, rätt position i vattnet.
- 10-15 min ren simning i de olika simsätten.
  - Ex 9x25 meter (1 ryggsim, 1 bröstsim, 1 frisim) x3
- 10 min skojiga lagkapper (stafetter).
  - Fartträning med inslag av tävlingslika situationer. (kanske med gästspel av tränarna). Allt från vanliga lagkapper i de olika simsätten till tokig simning, exempelvis på rygg med fötterna först.
- 5-10 min fri lek/nedvarvning.
  - Förmodligen med gästspel av tränarna.

## Presentation av tränarna:

### *Karin Engdahl*

Född och uppvuxen i Malmö. Började simma innan hon kunde prata och tävlade i fjärlsim som femåring. Simningen har alltid funnits i Karins liv i olika former som babysim- & minisim instruktör, simskolefröken & simtränare. Simningen är fortfarande närvarande då hon tränar två simpass i veckan samt en hel del löpning. Körde Swimrun-VM i september med mannen Daniel. Arbetar som lärare på Nytorpsskolan och har två barn, Carl & Eric.

Är nu beredd att ta sig an utmaningen som simlärare.

### *Daniel Karlsson Engdahl*

Född och uppvuxen i Salem/Rönninge. Lärde sig simma i Salems simhall när han var 9 ½ år.

Fortsatte sen att simma länge länge i Sverige och runt om i hela världen, med meriter som: USM (15 guld), JSM (20 guld), SM (14 guld), Ungdoms OS (2 brons), Junior EM (1 guld), EM (2 guld & 2 brons), VM (1 silver & 1 brons) & OS. Har även simmat runt ön Phuket i Thailand och deltagit på 2 Swimrun-VM.

Gift med Karin och har barnen Carl och Eric (9 & 8 år). Arbetar på Scania och gillar att röra på sig varje dag (cykla, springa, simma, padel, styrketräning).

Är nu beredd att ta fram nästa generations hjältar och hjältinnor i simning.

Hoppas att vi ses i simhallen!

## Våra sponsorer



**Hyttnäs Bygg AB**



**SPRINGTIME**

**CYKELTJÄNST**

S I N C E 1 9 5 2

## KVIST TRÄDFÄLLNING AB

**Jonassons Mät & Bygg AB**



**KIF Toredal är medlem i Svenska Triathlonförbundet**

### KIF:s nuvarande styrelse:

Joakim Nyberg (ordförande)  
Jenny Svärd (kassör)  
Anders Appelsved (ledamot)  
Malin Nyberg (ledamot)  
Claes Hyttnäs (suppleant)

### Tränare/ledare:

Joakim Nyberg  
Malin Nyberg  
Anders Appelsved  
Jim Christoffersson  
Fredrik Larsson  
Karin Engdahl  
Daniel Karlsson Engdahl

### Kontakta oss:

e-post: [kiftoredal@gmail.com](mailto:kiftoredal@gmail.com)