

# Väsby SS - Utvecklingsstrappa "Vägen till toppen"

**Triathlon**

*"Utveckling av de fysiska egenskaperna bakom prestation"*

Elit och motionsnivå. Individuell målsättning mot tävling på både korta sträckor, långa sträckor och motionsnivå samt satsning mot ironman distansen.

**"Träna på att Vinna"**

**Elit Senior**

*"Utvecklad, personligt utformad träning, detaljerad uppföljning & analys"*

*Simmare som kan vidareutveckla sina egenskaper till Nationell och Internationell Toppnivå.*

**"Fortsätta Träna & Tävla"**

**Masters**

*Träning på individuell nivå och mot egna mål*

**"Träna för att Prestera"**

**Elitgymnasiet**

*"Utvecklad, personligt utformad träning, detaljerad uppföljning & analys"*

*De simmare som med vilja, ambition, kunskap, erfarenhet & talang är beredda att göra en satsning mot den nationella eliten. Målet är att använda all kunskap, erfarenhet och skarpa metoder som behövs för att med precision trimma individens egenskaper.*

**"Träna för att Träna & Tävla"**

**Juniorgrupper**

*"Vidareutveckling av de grundläggande färdigheterna i att träna och tävla"*

*Här vidareutvecklas simmare på individuell nivå, med fokus på att trivas med träning och tävling.*

**"Träna för att Tävla"**

**Ungdomsgrupper**

*"Utveckling av de fysiska egenskaperna bakom prestation"*

*Tävlande på en allt högre nivå med toppresultat som mål, taktisk utveckling, Stor tållighet i motivation & koncentration. Förståelse och utnyttjande av olika träningsformer och metoder, förskjutning av fokus från teknik till fysik, med mål att fullt utveckla den aeroba förmågan, samt påbörja individuell styrketräning med vikter.*

**"Lära sig Träna"**

**Medleygrupper**

*"Utveckling av de grundläggande färdigheterna i att träna och grunderna för de olika fysiska kapaciteterna"*

*Bygga upp långtidsutvecklingen i tekniken i alla fyra simsätt under gradvis längre arbetstider och under ökad intensitet, god balans mellan teknisk och fysiologisk kapacitet, utveckla färdigheten i Medley,. Förberedande och stärkande landträning med egna kroppen som vikt.*

**"Lära sig Simma"**

**Teknikgrupper**

*"Vidareutveckling av de grundläggande färdigheterna i simning"*

*Teknikfärdigheten skall utvecklas från de grundläggande färdigheterna, flyta, balansera och glida, till förmågan att kunna skapa optimala motståndsförutsättningar under den aktiva framdrivningen. Simmarna ska ha nått färdigheter som gör det möjligt för dem att både träna och tävla med fortsatt effektiv teknik, trots uttrötning.*

**"Lära sig grunderna i Simning"**

**Simskola**

*"Påbörja utveckling av de grundläggande färdigheterna i simning" Kunna simma 25m bröstsim, 12,5 Ryggsim & Frisim med korrekt teknik.*