

Program Synkronhelga 2018



Fredag 16 november

Trener ansvarlig

- Synkronskole- Pernilla
- Stjernegruppe 1- Micaela og Ellen
- FINA 13-15- Heather og Liza
- Stjernegruppe 2 og FINA 15-18- Ingeborg

	Synkronskole (?)	Stjerne gruppe 1 (3-6) 13 svømmere	Stjerne Gruppe 2 (7-SS2) 5 svømmere	FINA 11-12 og 13-15 13 svømmere (2 kommer på lørdag)	FINA 15-18 5 svømmere
18:00-18:45	Middag				
18:45-19:00	Skift og klar for basseng				
19:00-19:15	Oppvarming og forklaring av treningsmål- Skarp svømming				
19:15-19:45	Lære koreografi				
19:45-20:15	Jobbe med koreografi				
20:15-20:20	Show				
20:20-20:45	Dusj og skifte	Barracuda	Barracuda variations	Barracuda	Barracuda Variations
20:45-21:00	Enkelt kveldsmat	Spins	Star7-10 Spins- Superstar twists and twirls	Spins	Twists and twirls
21:00-21:15	Fri	Dusj og skifte			
21:15-21:45		Enkelt kveldsmat			
21:45	Natta				

Lørdag

- Trener har ansvar for egen svømmere
- Pernilla og Sørumsand har ansvar for røybus løp

	Synkronskole	Stjerne gruppe 1 (3-6)	Stjerne Gruppe 2 (7-SS2)	FINA 13-15 / 11-12	FINA 15-18	Judges
8:00-8:45	Frokost i SFO lokaler					Anniken with Heather, Galina and Tonje for judging course 9:00-11:15
8:45-8:55	Gruppe tildeling- Se gruppe fordeling under på siste side					
8:55-9:00	Gå til stasjonær					
9:00-9:50	Gruppe 1- til Meagan Gruppe 2- til Cheerleading					
9:50-10:00	Bytte stasjonær					
10:00-10:50	Gruppe 1- til Cheerleading Gruppe 2- til Meagan					
10:50-11:10	Mat pause og skifte hvis du skal svømme					
11:10-12:30	Rebuss løp (Stjernegruppe 2 kan bestemme hvis de vil ha teknisk trening med FINA Junior)			Figur med Meagan, Ingeborg og Hilde(13) FINA 11-12 med Galina og Liza (2)	Tekniske trening med Heather og Anniken (5)	Dommer møte videre utvikling av koreografi dømming inklusiv Heather, Galina og Tonje 13:30-15:30
12:30-12:45				Skift og klar for lunsj		
12:45-13:30	Lunsj					
13:30-14:10	Landtrening med fokus på styrke					Pause
14:10-14:45	Pause	Land drill i grupper eller pause (trener til laget kan bestemme)				
14:45-15:15	Pause med mat					
15:15-15:30	Skift og klar for basseng					Pause
15:30-15:45	Oppvarming					
	Synkronskole	Trondheim	Ålesund	Asker	OI	
15:45-16:45	Teknisk trening med Galina (med god lek og en 15 min pause) (15)	Stjerne testing og teknisk trening med egen trener		Koreografi med egen trener	Koreografi med Meagan (15:45-17:00)	Stjerne testing
16:45-17:45	Koreografi med Galina	17:05-17:45 koreografi med Meagan	Koreografi med egen trener		17:05-17:45 Koreografi med egen trener	Domme koreografi Asker og Oslo
17:45-18:00	Skift og klar for middag					Judge wrap-up
18:00-19:00	Middag					

19:00-21:30	Sosialt samvær (Pernilla har ansvar)	
21:30	Natta	

Søndag

	Synkronskole	Trondheim	Ålesund	Asker	OI	Dommer utdanning
8:00-8:40	Frokost i SFO lokaler					
8:40-9:00	Skifte og klar for basseng					
9:00-9:15	oppvarming					
9:15-10:15	Teknikk med Pernilla	Teknisk trening med Galina og Anniken		Koreografi med Meagan (10:30) tar pause etterpå	Koreografi med egen trener	
10:15-10:30	Pause med frukt					
10:15-10:55	Koreografi med Pernilla	Koreografi med Galina	Koreografi med Meagan til 11:10	Koreografi med egen trener	Koreografi med egen trener	
	Synkronskole	Stjerne gruppe 1 (3-6)	Stjerne Gruppe 2 (7-SS2)	FINA 13-15	FINA 15-18	
10:55-11:45	Land trening med Liza	Technical training with Hilde og Micaela (13)	Technical training with Heather (5)	Figures with Ingeborg	Technical training with Meagan fra 11:10 med Heather fra 10:55-11:10	
11:45-12:00	Skift					
12:00-13:00	Lunsj					
13:00-13:10		Klar for landtrening				Dommer 2 utdanning Anniken, Galina, Tonje og Heather 12:30-14:30
13:10-14:00		Landtrening for flexibility				
14:00-14:30		Mat Pause og klar for basseng				
14:30-15:30		Teknisk trening med Meagan	Koreografi med egen trener			
15:30-16:00		Partner lifts with Heather			Technical training with Meagan	
16:00-16:15		Wrap up on deck				
16:15-16:45		Dusj- clean up tennis hall and pool deck				

Landtrening grupper for lørdag før lunsj:

Gruppe 1		Gruppe 2	
Miriam	Myhre	Jenny	Svendsli
Cassandra Lie	Gidske	Marit Sofie	Ninive
Thea charlotte	Flaten	Marija Borkovic	Krautmacher
Ingeborg	Bersås	Hannah	Spangler Roa
Hedda Louise	Strømmen	Charlotte	Bernau
Hanne Amelia Dobler	Moxness	Ylva	Lærum
Selva	Bruusgaard	Marte	Strandli
Jenny	Ørslie	Anna Mathea	Møller
Aurora	Finstad	Silje	Denonville Lapique
Anna	Kornberg	Sara Mathea	Kogstad
Luna	Haagensen	Hedda	Hjortdahl
Silke	Spangler Roa	Lydia	Huser
Viktoria	Pliakhanava	Kinga	Nilsen
Caroline	Sandanbråten	Hannah	Jenkins
Mathea	Sending	Sunniva	Torstensen
Celina	Genton	Emilie	Kjærnli-Sagmo
Synne	Breivoll	Olivia	Bonnet Vestrheim
Pernille Angelo	Langbakke	Natalia	Kusnierczyk
Vera	Altreuther	Sara Mai Duong	Kleven
Hanna Elise	Kogstad	Elin	Egner
Tilde	Høgstad	Katarina	Frølich
Celeste	Brandmaier	lesia	bubnova
Tara	Kjøll	Karoline	Kolloen
Signe Tiril	Wahlström	Hannah	Rognan
Emma Borkovic	Krautmacher	Karine	Berbom
Chiara	Støltun	Frøya	Ullensvang
		Emanuela	Früh