

# Dagbok uppstartsläget i Herrljunga för T2 & T3

## Torsdag 11/8-2022

Torsdagen började utanför Valhallabadet där vi samlades för att åka buss till Herrljunga. Väl framme packade vi upp och gjorde iordning våra sovplatser. Efter det åt vi gemensamt matsäck i Herrljungaparken. Sedan började den första träningen. Träningen bestod av ett uppstarts pass och lagkapper. Vi vilade sedan upp oss för middag och kvällsaktivitet. Kvällens aktivitet var att lära känna sitt lag och rita en lagflagga tillsammans. Kvällen avslutades med friaktivitet fram tills läggdags.

## Fredag 12/8-2022

På fredag morgon väcktes vi i gymnasalen och gjorde oss snabbt iordning för att ta oss till frukosten på hotellet i Herrljunga. Efter frukost var det dags för dagen första träning. Träningen var ett teknikpass där varje tränare noga gick igenom var sitt simsätt. Därefter var det lunch. Vi fortsatte dagen med att kolla på teknikfilmer med Lars Frölander. Efter filmerna vilade vi och fick mellanmål för att hålla uppe energin till nästa pass. Eftermiddagspasset var fokuset på tekniken från morgonen i ett medley pass. På kvällen efter middagen hade tränarna ordnat ett överraskningsbad med bad och lek. Efter badet var dagen slut och vi gick och lade oss.

## Lördag 13/8-2022

På lördag morgon väcktes vi tidigt igen för att äta frukost på Herrljunga hotellet. Vi hade sedan en teknikfilm visning av tränarna som filmat vändningar i alla simsätt. Efter det hade vi ett vändningspass där vi gick i "stationer" och övade på vändningar och starter. Det var sedan dags för lunch och vila inför eftermiddagens "maxpass". Efter passet var alla helt slut och alla vilade innan middagen och kvällens aktivitet. Var bäst i test där vi fick göra fem olika test. Vi avslutade sedan kvällen med yoga i Herrljungaparken.

## Söndag 14/8-2022

På Söndagen så väcktes vi tidigt ytterligare igen för att äta frukost. Efter frukosten begav vi oss för att göra oss redo för lägets sista pass. Det sista passet var ett lagkapp och roliga övningar där även tränarna var deltagare i lagen. Efter passet begav vi oss till vår sista måltid under läget. Därefter packades alla väskor och bara ut för att vänta på bussen som tog oss till Valhalla igen.