

Information från styrelsen till medlemmarna



Mars 2009

- Som ni har sett på hemsidan har MASS årsmöte 23 mars, kl 19.00 i klubbstugan. Alla medlemmar är välkomna. Vi självljart bjuder på fika.
- MASS kommer att satsa en del av överskottet från Café Sjöhästen på aktiviteter för simmarna:

Aktivitet 1

Med hjälp av sjukgymnaster har MASS tagit fram landträningsprogram för samtliga tävlingsgrupper, anpassat till varje nivå. Syftet är att stärka simmarna och att förebygga skador. Varje tävlingsgrupp får besök av Frida Johansson, sjukgymnast och flera simmare i MASS. Frida har tagit fram programmen tillsammans med Gunilla Kjellby-Wendt, sjukgymnast och MASS-mamma. Första träffen blir 3 mars. Håll utkik efter mer information! Vi kommer även att ha ett föräldramöte, för att informera mera.

Aktivitet 2

Elit och U-Elit kommer att köra 10 Pilates-pass med en instruktör från Life. Syftet är att öka kroppskontrollen och styrkan.

Aktivitet 3

I Elit och U-Elit kommer man att genomföra laktattester (laktat är ett annat namn för mjölksyra). I laktattester mäter man mängden mjölksyra i musklerna, för att se hur mycket mjölksyran ökar i takt med ökad puls. Syftet är att på ett bättre sätt kunna planera träningen för de individuella simmarna.

- MASS efterlyser intresserade personer till Arrangemangskommittén (AK). AK är den grupp som arrangerar våra hemmatävlingar. Vi vill ytterligare förbättra våra arrangemang, dels för att de skall upplevas trevliga och värda att prioritera för andra klubbar och dels för att vi skall skapa rutiner, som gör att tävlingarna flyter smidigt. Kontakta Janeric Löfgren, janeric.lofgren@mass.se
-