|  |
| --- |
| **Konkurrence 2**  K2 er MK 31’s andet hold, og der er derfor kun VAT elite og K1 over K2. Holdet bør bestå primært af årgangsgruppe 2 svømmere. Der skal ideelt set være omkring 15 svømmere på K2.  ***Målsætning:***  Målsætningen for K2 er at forberede den enkelte på holdet til et liv som svømmer. Det betyder at den enkelte på K2 skal lære at tænke hele sit liv som en svømmer og ikke kun tænke svømning som en fritidsinteresse. Dette betyder ikke, at der ikke kan være plads til andet end svømning, men det betyder blot at man skal overveje sine valg, og prioritere sin tid ud fra et svømmemæssigt perspektiv.  Derudover er målsætningen at man på K2 forbereder sig på den videre færd i konkurrence afdelingen, altså K1, og VAT elite.  **Træning**  Træningen på K2 er delt op landtræning og vandtræning. På land trænes der primært tre ting: 1: kondition via løbetræning, 2: motorisk udvikling i forbindelse med dryland og sidst trænes der styrke/udholdenhed ligeledes til dryland. Herudover er der også et skadesforbyggende element i træningen på land, som primært ligger i at styrke muskulaturen og ligamenterne omkring udsatte led. K2 har fire drylandpas om ugen af varighed 30-60min.  I vandet prøver vi på K2 at fordele træningen optimalt i forbindelse med teknik og fysisktræning (kondition/hurtighedstræning). Dette betyder i praksis at der til (stort set) alle træningspas vil være en teknik del og en egentlig ’træningsdel’ – nogen gange er disse blandet ind i samme serie for at overfører fokus i teknik over på den ’reele’ svømning. På K2 har man ikke egentlige svømmespecialer men derimod træner K2 meget generelt på alle stilarter, altså er individuelt medley (IM) hovedfokus. K2 har fire til fem vandpas om ugen med varighed fra 2 timers varighed.  ***Stævner:***  Stævner er en stor del af det at svømme på K2, der er cirka 8-10 stævner om året, hvilket spænder alt fra lokale invitationsstævner til danske årgangsmesterskaber. Målet med stævnerne er dels træning og evaluering af en træningsperiode. Det er et mål at der hvert år, som afslutning på sæsonen, afholdes et stævne med overnatning for at markere afslutningen på sæsonen.  ***Træningslejre og weekend:***  Der bliver afholdt min. 2 træningslejre i løbet af en sæson, en lang træningslejr i uge 42 og en mindre enten i uge 7 eller påsken. Herudover vil der i starten af hver sæson blive arrangeret en opstartstur for hele konkurrence afdelingen som K2 er den del af. her er der fokus på teambuilding internt på holdet og internt i hele konkurrence afdelingen i MK 31. Derudover er det en mulighed for K2 at arrangere weekender med både træning og/eller teambuilding/socialt samvær som fokus.  ***Krav for at svømme på K2***  På K2 bliver man vurderet på følgende tre parametre: Træningsindsats, Præstationer til stævner og indflydelse på holdet. Det er vigtigt at man på K2 arbejder og forbedre sig på alle tre parametre for at kunne forsætte med træningen i konkurrence afdelingen. |

http://www.mk31.dk/templates/mk31/images/content_bottom.png