



Ansökningsinformation SCT AG aspire 2016/2017

Under 2017 kommer SCT som komplement till elitgruppen också erbjuda ett program för age group (AG) triatleter med ambitioner lite utöver det vanliga. Upplägget baseras på deltagande i Jönköping 70.3 och/eller Vansbro medeldistans sommaren 2017. **Är du intresserad av att bli en del av gruppen behöver du därmed vara anmäld till någon av dessa tävlingar (eller båda).**

SYFTE

- ✓ Att sporra och stödja satsande AG-tävlande inom en sport där ålder och kön inte skapar hinder för att tävla på hög nivå.
- ✓ Att sporra ambitiösa AG-tävlande att utvecklas vidare inom klubben.
- ✓ Att skapa ett forum för likasinnade satsande medlemmar.
- ✓ Att bygga upp en långsiktig verksamhet för att på bästa sätt stödja AG-tävlande med höga ambitioner.

VERKSAMHETEN

AG-satsningen baseras på ett separat upplägg med individuell uppföljning av medlemmarna, men gruppens träning ska i så stor utsträckning som möjligt vara en integrerad del i SCTs ordinarie träningsverksamhet. Detaljerna i verksamheten arbetas fram av elitgruppsansvariga i samråd med deltagarna i gruppen.

AG aspire group passar för den som:

- ✓ saknar struktur i sin träning och/eller vill ta sin träning till en ny nivå.
- ✓ önskar träna med individuell power (cykel) och pacemål (löpning och simning).
- ✓ vill vara en aktiv medlem i en grupp som har gemensamt tävlingsfokus.
- ✓ vill vara en AG-ambassadör för SCT på lopp och via sociala medier.

RAMAR FÖR GRUPPENS SAMMANSÄTTNING

Antagningen till gruppen baseras på atletens ambitionsnivå mätt i **träningstid per vecka**. Antagning till gruppen kommer således inte baseras på historisk prestation. Alla som är motiverade att investera 12-16 träningstimmar per vecka är välkomna att söka.

KLUBBEN BIDRAR MED FÖLJANDE

- ✓ En 24-veckors periodiserad träningsplan skraddarsydd till power- och pacemål baserat på Vansbro medeldistans eller Jönköping 70.3 sommaren 2017.
- ✓ Träningsprogram, feedback och kommunikation baseras på sportcoachningsprogrammet Sportlyzer. Tillgång till programmet Sportlyzer App och Web Login ingår därmed och medlemmarna kommer också logga sin träning i programmet.
- ✓ Personlig feedback.

För att kunna realisera träningsprogrammet rekommenderas 1 års prenumeration av TrainerRoad.

För info om Sportlyzer se; <https://youtu.be/yV9ihbPaXK4>)

För info om trainerroad se; <https://youtu.be/KuKHLCU2PLw>

GEMENSAMMA AKTIVITETER

- ✓ Kick-off möte genomförs i december och startdatum för träningsprogrammet är den 16:e januari.
- ✓ Gruppen koordinerar själva gemensamma möten/träffar och kommer även bjudas in på utvalda delar av programmet för elitgruppen.
- ✓ Mål om att gruppen deltar på klubbens gemensamma löpträning en dag/vecka. Detta för att skapa fast kontinuitet och en gemensam träffpunkt.
- ✓ Deltagande på Bosön samt engagemang i klubben som tex tränare, föreläsare etc.

MOTPRESTATION

Deltagare i gruppen ska:

- ✓ Delta i Vansbro medeldistans och/eller Jönköping 70.3 sommaren 2017.
- ✓ I möjligaste mån och enligt överenskommelse vara delaktig i klubbens schemalagda träning.
- ✓ Vid några tillfällen per år delta i och, på uppmaning och efter överenskommelse, även leda klubbens aktiviteter (t.ex. hålla föredrag och/eller leda träningspass vid testdagarna på Bosön).
- ✓ Om möjligt delta på officiella och inofficiella tävlingar arrangerade av SCT (t.ex. SCT duathlon, KM).
- ✓ Använda klubbkläder under tävling och på prisceremonier i Sverige och utomlands. Så ofta som möjligt använda klubbkläder vid träning.
- ✓ Vid behov representera klubben i media i samverkan med ordförande och/eller elitgruppsansvarig.

ANSÖKAN OCH URVAL

Uttagning till gruppen görs av elitgruppsansvariga (Paula Kirkegaard och Tom Jenkinson) med stöd av urvalskriterierna (se nedan). Förslaget ska sedan godkännas av styrelsen. Gruppens sammansättning presenteras i november/december.

URVALSKRITERIER

- ✓ Vara en högt motiverad triatlet med ambition och förutsättning att lägga ner **12-16 träningsstimmar i snitt per vecka** under de 24 veckor som den periodiserade träningsplanen genomförs. Det är även obligatoriskt att vara anmäld till Vansbro och/eller Jönköping samt att dessa ska vara definierade som A-tävlingar under säsongen 2017.
- ✓ **Vara föredöme och inspiration för klubben.** Synlig för medlemmarna, närvara på och vara delaktig i klubbens schemalagda träning samt övriga aktiviteter.

Ansökan till AG aspiration group kan göras fram till mitten av november och ansökningsfristen är **torsdagen den 17 november**. Ansökan görs genom att fylla i ansökningsblanketten som är elektronisk. Blanketten fylls igenom att klicka på följande länk:

<https://goo.gl/forms/D9cTorwG4oONZYuI3>

Frågor kring upplägget kan skickas till coach_t@outlook.com och paula.kirkegaard@live.se

Meddelande om man har blivit antagen eller inte kommer göras vecka 48/49 och antagna kommer att kallas in till ett första kick-off möte någon gång i december. Startdatum för programmet är den 16 januari.