



Sundskóli 2



Sundskóli 2 er fyrir 4–5 ára börn (2021–2022). Foreldrar fylgja börnum í gegnum klefann og eru svo á bakkanum. Sundþjálfari er með sundmönnum ofan í lauginni á æfingum. Áhersla er lögð á öryggi í vatni, flot, köfun, og grunnsundtökin. Æfingar fara að mestu fram í gegnum leik og leiklíkum æfingum.

Æfingar: 2x í viku, 45 mín í senn.

Verkefni: Sundsýning í desember og apríl/maí.



Sundskóli 3



Sundskóli 3 er fyrir sundmenn 6–7 ára (2019–2020). Þjálfari tekur á móti sundmönnum á sundlaugarbakkanum. Áhersla er lögð á köfun, flot og grunnsundtökin. Æfingar fara að mestu fram í gegnum leik og leiklíkum æfingum.

Æfingar: 2x í viku, 45 mín í senn.

Verkefni: Sundsýning í desember og apríl/maí. Taka þátt í 25m skriðsundi á Skólamatarmóti í maí.



Sprettfiskar



Sprettfiskahópur er fyrir sundmenn 6 – 9 ára. Hópurinn er hugsaður fyrir sundmenn sem eru orðin örugg í vatni, geta kafað án erfiðleika og geta synt í djúpri laug án aðstoðar. Áhersla lögð á skriðsund, baksund og bringusund. Sundmenn æfa fráspyrnur, stungur og kollhnísa í vatni.

Æfingar: 2x í viku, 60 mín í senn.

Verkefni: Taka þátt á æfingadögum. Keppa á innanfélagsmótum (aðventumót og páskamót) ásamt því að keppa á sundmótum sem haldin eru í Reykjanesbæ.



Flugfiskar



Flugfiskahópur er fyrir sundmenn 7 – 10 ára sem hafa lokið sprettfiskahóp. Hópurinn er hugsaður fyrir sundmenn sem eru orðin örugg í vatni og geta synt 50m af skriðsundi, baksundi og bringusundi. Áhersla lögð á skriðsund, baksund, bringusund og flugsund. Sundmenn æfa fráspyrnur, stungur og snúninga.

Æfingar: 3x í viku, 60 mín í senn.

Verkefni: Taka þátt á æfingadögum. Keppa á innanfélagsmótum (aðventumót og páskamót) ásamt því að keppa á sundmótum sem haldin eru í Reykjanesbæ og mót á Akranesi í lok maí/byrjun júní.



Sverðfiskar



Sverðfiskahópur er fyrir sundmenn 8 ára og eldri. Hópurinn er hugsaður fyrir sundmenn sem geta synt allar undaðferðir og geta framkvæmt skriðusunds- og baksundssnúninga. Áhersla á rétta tækni allra undaðferða, stungur, snúningar, kafsundstak og sporður. Sundmenn þurfa að mæta vel á æfingar, vera með góða framkomu og taka þátt á æfingum.

Æfingar: 4x í viku, 75 mín í senn.

Verkefni: Mót í Reykjanesbæ, Laugardalslaug og Akranesi (ca. 8 mót yfir sundárið).



Háhyrningar



Háhyrningar er fyrir sundmenn 9 ára og eldri. Hópurinn er keppnishópur hugsaður fyrir sundmenn sem hafa æft í Sverðfiskum í 1 – 3 ár og geta synt allar undaðferðir og keppt í 100m fjórsundi og 200m sundgrein. Æfingar eru orðnar lengri og meira krefjandi og þurfa sundmenn að mæta vel á æfingar, sýna metnað og áhuga til að ná árangri í sundi. Þjálfarar ÍRB ákveða hvenær sundmenn eru tilbúnir að færast í Háhyrningahóp.

Æfingar: 6x í viku, 90 mín í senn ásamt þrekæfingu 1x í viku.

Verkefni: Keppa á 10 – 12 sundmótum yfir sundárið ásamt ýmsum öðrum verkefnum.

Framtíðarhópur

Framtíðarhópur er fyrir sundmenn 11 ára og eldri. Hópurinn er keppnishópur hugsaður fyrir sundmenn sem æft hafa vel í Háhyrningahóp og eru tilbúin í meira krefjandi æfingaumhverfi. Æfingar í Framtíðarhópi eru orðnar lengri og fleiri og mun meira krefjandi. Sundmenn þurfa að mæta vel á æfingar, sýna metnað og áhuga til að ná árangri í sundi og vera góð fyrirmynd fyrir yngri sundmenn. Þjálfarar ÍRB ákveða hvenær sundmenn eru tilbúin að færast í Framtíðarhóp.

Æfingar: 6x í viku, 1 klst og 45 mín í senn ásamt þrekæfingu 2x í viku.

Verkefni: Keppa á 12–16 sundmótum yfir sundárið ásamt ýmsum öðrum verkefnum.

Afrekshópur

Afrekshópur er fyrir sundmenn sem stefna á að verða afreksfólk. Miðað er við ákveðinn aldur, stúlkur 13 ára og strákar 15 ára. Sundmenn þurfa að vera vel tilbúnir í þær vinnureglur og álag sem felast í afreksumhverfi, eins og mætingu, stundvísi, metnaði, ábyrgð og áhuga. Einnig þurfa sundmenn í þessum hóp að vera jákvæðir og góð fyrirmynd fyrir yngri sundmenn. Þjálfarar ÍRB ákveða hvenær sundmenn eru tilbúin að færast í Afrekshóp.

Æfingar: 9–10 x í viku, 2 klst í senn ásamt þrekæfingu 3x í viku sem er 1 klst í senn.

Verkefni: Keppa á 12–16 sundmótum yfir sundárið ásamt ýmsum öðrum verkefnum.