

BÆNKPRES BREDDETRÆF

Afholdt under DSF af Bigbench.dk

Gratis bænkpres-workshop for forbundets medlemmer
d. 26/10/14 kl. 11 til 16 i SPH gym, Aalborg.

Workshoppen vil indeholde teoretisk og praktisk
gennemgang af bænkpres samt inspiration til din
videre træning.

Vi ser frem til en lærerig dag sammen!



BIGBENCH

BEDRE TEKNIK | STØRRE STYRKE | FÆRRE SKADER

Formål og forudsætninger

Formålet med træffet er at give nye løftere en bedre indsigt i bænkpres og eventuelt prøve kræfter med brug af udstyr i løftet. For de mere erfarne løftere vil der være gode muligheder for at dele ud af erfaringer og få nogle friske øjne på egne færdigheder. Dette i helt uformelle rammer, hvor deltagerne delvist er med til at styre retningen for dagen ud fra egne behov.

Alle kan deltage i træffet. Eneste forudsætning er, at du brænder for sporten og har lyst til at dele ud af dine erfaringer.

Indhold

Træffet er for alle løftere, der gerne vil forbedre sit bænkpres. Der vil i begrænset omfang være mulighed for at prøve kræfter med træning i udstyr. Derudover vil der være kort intro til blandt andet anatomi, supplerende øvelser og afslutningsvis mulighed for at prøve øvelser af og generelt få feedback på egne færdigheder.

Praktisk Info

Der vil være en begrænset mængde af udstyr, der kan lånes under samlingen, men I er også meget velkomne til at tage eget eller en evt. klubs dragter med. Hvis I har udstyr liggende derhjemme, som andre kan få glæde af at afprøve, må I også meget gerne medbringe dette.

Instruktører

Instruktører vil være Kim Hjordt og Jakob Mainz, som hver især vil bidrage med deres vinkler på emnerne. Tjek evt. deres hjemmeside www.bigbench.dk ud ☺

Tid og sted

Træffet afvikles Søndag d. 26/10-2014 fra kl. 11.00 på SPH Gym, Hjulmagervej 28A, 9000 Aalborg. Deltagerne møder omklædt. Se nedenfor for program for dagen.

Deltagergebyr

Deltagelse i Breddetræffet er gratis ☺ Der er kun et begrænset antal pladser, så fordeling af pladser vil ske efter først-til-mølle-princippet.

Tilmelding

Tilmelding skal ske på mail til udviklingskonsulent Peter Andersen (petera@styrke.dk) senest d.15/10-2014.

Ved tilmelding bedes du angive følgende oplysninger:

Navn:

Mobilnummer:

E-mail:

Klub:

Program for dagen

Kl. 11.00: Velkomst og forventningsafklaring

Kl. 11.15: Praktisk gennemgang af løftet samt sikkerhed i løftet

Kl. 12.00: Pause

Kl. 12.10: Teoretisk gennemgang af løftet og supplerende øvelser

Kl. 13.10: Spisepause

Kl. 13.40: Teoretisk gennemgang af udstyr

Kl. 14.10: Pause

Kl. 14.20: Superviseret træning med feedback på diverse øvelser

Kl. 15.50: Afrunding og spørgsmål.

Kl. 16.00: Tak for i dag ☺