

Breddetræf



Ja tak 😊

**Savner du inspiration og sparring til din træning
eller har du lyst til at prøve at træne i udstyr,
så kom til breddetræf i Horsens.
Vi gentager succesen lørdag d. 13. december.**



Formål og forudsætninger

Formålet med træffet er, at give nye løftere mulighed for at prøve at træne i udstyr samt at give erfarne løftere mulighed for at dele erfaringer med andre inden for sporten. 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. Derudover skal man som deltager have gjort sig nogle tanker om, hvilke områder man specifikt ønsker at arbejde med under træffet.

Indhold

Træffet er for nye styrkeløftere, der gerne vil prøve at træne i udstyr under kyndig vejledning. Der vil være mulighed for at prøve udstyr i form af dødløft-dragter, squat-dragter, bænkpres-trøjer samt knæbind.

Samlingen er ligeledes for mere rutinerede løfter, som ønsker sparring samt ideudveksling om teknik, udstyr og motivation.

Praktisk Info

Der vil være udstyr der kan lånes under samlingen, men I er også velkomne til at tage eget med. Hvis I har udstyr liggende derhjemme eller i Jeres respektive klubber, som andre kan få glæde af at afprøve, må I også meget gerne medbringe dette.

Der arrangeres en fællesspisning på en lokal kinesisk restaurant, når træffet er slut. Der vil være buffet til 158,-.

(Tian Fu <http://www.tianfu.dk/images/files/images/nymenu/kinesisk%20luksus%20buffet.jpg>)

Instruktører

Instruktører vil være Jørgen Rasmussen, Jane Aaberg og Eva Buxbom, som hver især vil bidrage med deres vinkler på emnerne.

Tid og sted

Træffet afvikles lørdag d. 13/12-2014 fra kl. 12 i HSK, Ormhøjgårdsvej 10, 8700 Horsens. Deltagerne møder omklædt. Se nedenfor for forventet program for dagen. **Bemærk:** Atmosfæren er afslappet og indholdet i programmet samt tidspunkter kan variere, ud fra de ønsker og behov der er.

Deltagergebyr

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



Tilmelding

Tilmelding skal ske på mail til udviklingskonsulent Peter Andersen (petera@styrke.dk) senest d.1/12-2014.

Ved tilmelding bedes du angive følgende oplysninger:

Navn:

Mobilnummer:

E-mail:

Klub:

Deltager i spisning: Ja/ Nej

Program for dagen

Kl. 12.00: Velkomst og forventningsafklaring. Hvilke områder vil deltagerne arbejde med og hvad vil de gerne gå hjem med

Kl. 12.30: Tekniktræning

Kl. 13.30: Gennemgang af udstyr. Hvad finders der og hvilke fordele og ulemper er der ved de forskellige typer af udstyr

Kl. 13.50: Udstyrstræning i praksis. Her får deltagerne mulighed for at prøve forskelligt udstyr, under trykke rammer

Kl. 16.00: Afrunding. Hvad har I lært, og hvordan kan I arbejde videre med det i jeres egen klub og hverdag

Kl. 16.15: Tak for i dag ☺

Kl. 17.00-: Fællesspisning for dem der har lyst. Dette vil foregå på en lokal kinesisk restaurant og for egen regning