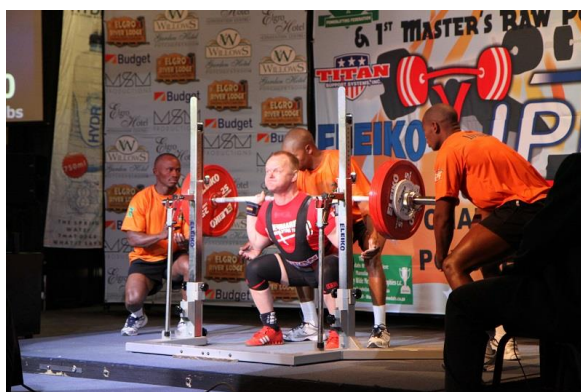




Vil du blive bedre til de tre løft?



**Så tilmeld dig Dansk Styrkeløft
Forbunds sommerlejr i uge 27**



I samarbejde med Big Bench og Aalborg Sportshøjskole arrangerer Dansk Styrkeløft Forbund en ferielejr, hvor du har mulighed for at fordybe og forbedre dig både teknisk og teoretisk inden for henholdsvis bænkpres, squat og dødløft.

Formål og forudsætninger

En ferielejr er til dig, som har en interesse for styrkeløft og gerne vil supplere din nuværende viden under hyggelige og afslappede forhold, hvor der er tid til fordybelse og sparring for den enkelte løfter. Formålet med træningerne på lejren er således at inspirere og give deltagerne nogle nye værktøjer og/eller fokuspunkter, de fremadrettet kan arbejde med i deres daglige træning.

Ferielejren henvender sig både til den nye løfter, som gerne vil udvikle sig sportsligt og teknisk, men også til den mere erfarne løfter, der ønsker at få nye inputs i forhold til træningen.

Indhold

Ferielejren giver god mulighed for at arbejde med alle tre løft. Fokus vil i høj grad ligge på den praktiske del, hvor der hele tiden vil være mange kvalificerede trænere til stede for at give den enkelte løfter feedback på udførelsen af de enkelte løft. Derudover vil der indledningsvis før squat-, bænkpres- og dødløfts-sessionen være en kortvarig teoretisk gennemgang af det pågældende løft (Se indhold oplæg mm. for flere detaljer). Disse teorisessioner varer 15-20 min.

Udover de Disciplinspecifikke træningssessioner vil der desuden være en række "frie træninger", hvor trænere giver feedback på de ting, den enkelte løfter ønsker at arbejde med. Det kunne eksempelvis være træning i udstyr i forbindelse med squat og/ eller fokus på klassisk bænkpres.

Endelig afholdes der også to foredrag, som har til hensigt at fremme den enkeltes præstationer både i forbindelse med konkurrencer og i hverdagen.

Tid og sted

Ferielejren finder sted 2.-5. juli i SPH gym (Hjulmagervej 28A, 9000 Aalborg) og på Aalborg Sportshøjskole (Annebergvej 55, 9000 Aalborg)

Vi mødes torsdag d. 2. juli kl. 11.00 på Aalborg Sportshøjskole, hvor der vil være indlogering og velkomst.

Se desuden det overordnede program over indholdet de forskellige dage, lejren strækker sig over.



Priser

I forbindelse med lejren vil der være mulighed for at vælge mellem to pakker. Den ene indeholder aktiviteter og forplejning. Den anden indeholder aktiviteter, forplejning samt overnatning.

Pakke 1:

- 3 overnatninger på Aalborg Sportshøjskole med fuld forplejning.
- 5 træninger i SPH Gym med Bigbench' træner-team samt Patrik Andersson.
- Oplæg med Bigbench + Mathias Kristiansen.
- Oplæg med Patrik Andersson.
- Afslutningsfest.

Pris: 1750,-

Pakke 2:

- Fuld forplejning på Aalborg Sportshøjskole.
- 5 træninger i SPH Gym med Bigbench' træner-team samt Patrik Andersson.
- Oplæg med Bigbench + Mathias Kristiansen.
- Oplæg med Patrik Andersson.
- Afslutningsfest.

Pris: 1350,-

Vælger man pakke 1 vil overnatning ske på Aalborg Sportshøjskole, hvor man vil blive indkvarteret på 3-4 personers værelser.

Tilmelding og betaling

Der er et begrænset antal pladser på lejren. Disse fordeles efter først-til-mølle-princippet.

Tilmelding skal ske på mail til udviklingskonsulent Peter Andersen (petera@styrke.dk) senest d. 15/6-2015.

Ved tilmelding bedes du angive følgende oplysninger:

Navn:

Mobilnummer:

E-mail:

Klub:



Betaling

Betaling skal finde sted samtidigt med tilmelding. Tilmelding er først gældende, når betaling er registreret.

Betaling af tilmeldingsgebyr sker ved indbetaling til forbundets konto, reg.nr. 9570 konto nr.: 6498256. Ved indbetaling påføres følgende ved enkeltmands-tilmelding "navn+lejr " og ved samlet klubtilmelding "klub+antal+lejr".

Overordnet program

Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
	Morgenmad	Morgenmad	Brunch
Velkomst (11:00)	Træning (Fri)	Træning (Fri)	Tak for denne gang!
Middagsmad	Middagsmad	Middagsmad	
Træning (bænkpres)	Træning (Squat)	Træning (Dødløft)	
Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad/Fest	
Oplæg med Patrik Andersson	Oplæg ved Bigbench og Mathias Kristiansen		

Kommentarer:

Morgenmad:	08.00-09.00
Træninger formiddag:	09.30-11.30
Frokost:	12.00-12.45
Træninger:	14.00-17.00
Aftensmad:	18.00-19.00
Oplæg:	19.30- ?

Bemærk:

Spisetiderne er faste. Træningstider og oplæg kan variere alt efter behov og spørgsmål.

Da der er små 3 km mellem Aalborg Sportshøjskole og SPH Gym opfordres der til, at man laver aftaler om kørelejlighed eller har en cykel til rådighed for transport mellem stederne.



Indhold oplæg mm.:

Squat-session

Fokuspunkter:

- Overkroppens position
- Knæenes bevægelse
- Hoftens position
- Trykket i føderne
- Mobilitet
- Tekniktræning – hvad kan man gøre...

Bænkpres-session

Fokuspunkter:

- Samle skulderbladene
- Presse med benene
- "Bliv i positionen"
- Opspænd: pros and cons.
- Tekniktræning – hvad kan man gøre...

Dødløft-session

Fokuspunkter:

- Hoftens startposition
- Afstanden til stangen
- Træk i stangen – ikke "flå"...
- Tekniktræning – hvad kan man gøre...

Oplæg: "Den gode præstation"

Ved: Mathias Kristiansen, Jakob Mainz, Kim Hjordt og Patrik Andersson.

Indledningsvis vil der være et oplæg, hvorefter der lægges op til en åben diskussion om emner relateret hertil.

Med dette oplæg sættes der fokus på:

Hvordan forbereder man sig godt til et stævne?

Hvilke overvejelser kan man med fordel gøre sig i sin træning og før selve stævnet?

Hvilken startvægt skal jeg vælge og hvad skal jeg løfte i 2. og 3. forsøget?

Målsætninger! Hvad vil jeg præstere til det kommende stævne, i år og i fremtiden?

Hvad gør man, hvis planen ikke holder/man har en dårlig dag?

Hvad kan man selv gøre for at opnå succes?



Oplæg ved Patrik Andersson

Patrik vil bla. Komme rundt om følgende emner:

- Vigtigheden af bevæglighed
- Vigtigheden af core-træning
- Korrekt teknik
- Langsigtet tænkning
- Periodisering

Der vil desuden være rig mulighed for at stille spørgsmål.

Trænerteamet

Kim Hjordt



- 31 år
- DIF diplomtræner niveau 3 i fysisk træning og styrketræning.
- Studeret idræt på Aalborg universitet.
- Fysisk træner i 8 år.
- Medlem af DSFs breddeudvalget.
- Medejder af BigBench og cheftræner på TeamBigbench.

"Er meget passioneret omkring styrkeløft, hvor bænkpres er den store kærlighed. Især de tekniske aspekter i de 3 løft – og hvor meget man kan flytte sig ved at optimere på disse – har den store interesse..."

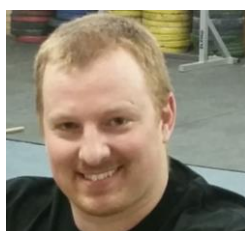
Jakob Mainz



- 22 år
- Læser Anvendt Filosofi på AAU.
- Medejder af BigBench og træner på Team Bigbench.
- På landsholdet i bænkpres.
- Har trænet styrkeløft i 6 år.

"Går meget op i hvordan løfteteknik i bænkpres kan forbedres og forfines, så løftet bliver så effektivt som muligt, og skader undgås."

Mathias Kristiansen

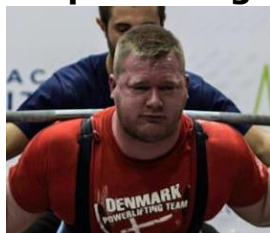


- 29 år
- Uddannet DIF diplomtræner niveau 3 i fysisk træning og styrketræning.
- BSc og MSc i idræt fra Aalborg Universitet.
- PhD Studerende på Aalborg Universitet.
- Fysisk træner i 10 år.
- Landstræner i styrkeløft.



"Min store interesse ligger i at optimere præstationen hos de løftere jeg arbejder med, ved brug af en individualiseret træningstilgang, hvor det mentale aspekt, det læringsmæssige aspekt og det fysiske aspekt går op i en højere enhed."

Jesper Bundgaard



- 25 år
- Uddannet ergoterapeut ved University College Nordjylland.
- Aktiv styrkeløfter i 5½ år.
- Hjælpetræner på Team BigBench.
- På junior- og seniorlandsholdet i styrkeløft siden 2010.

"Er fascineret af det ekstreme element i styrkeløft, hvor kroppen presses til det yderste for at levere de bedste resultater. Drives af lysten til altid at blive bedre og elsker at arbejde med både det tekniske og mentale aspekt for at forbedre mine præstationer."

Mia Thimes



- 23 år
- Uddannet DIF diplomtræner niveau 3.
- Læser til fysioterapeut.
- Atlet og hjælpetræner på TeamBigBench.
- Har trænet styrkeløft i ca 2 år.
- På landsholdet i 3-kamp med udstyr.

"Min favorit disciplin er uden tvivl squat. Går meget op i hvordan jeg vha. bedre teknik kan få flere kilo på stangen."

Patrik Andersson



- Bosat i Sundbyberg, Sverige
- Profession: Programmør
- Har trænet i 24 år og dyrket styrkeløft på højt niveau i 9 år.
- Ejer af Team 9001
- Træner bla. Fredrik Smulter, Erik Gunhamn, Alexander Eriksson og Jakob Mainz.

"Tilgangen til styrkeløft er gennemført metodisk og ambitiøs. Først fokuseres der på skadeshistorik og træningserfaring, hvorefter der findes frem til en ambitiøs, men stadig realiserbar målsætning."