

Breddetræf med fokus på squat



**Savner du inspiration og sparring til din
træning
og har du lyst til at en del af et inspirerende
fællesskab
så kom til breddetræf i København
d. 24. oktober.**

Formål og forudsætninger

Formålet med træffet er, at give 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 den frie træning.

Indhold

Træffet er for alle, som har en interesse for styrkeløft, og der vil være fokus på at skabe et setup, hvor den gode stemning danner grundlag for nogle lærerige træningssessioner.

Udgangspunktet denne gang vil være et kort oplæg om Squat, introduktion til teknikliste samt to træningssessioner. En med fokus på Squat og et frit træningspas, hvor den enkelte selv bestemmer hvilken disciplin vedkommende vil arbejde med og om det skal være med eller uden udstyr. (Se desuden program)

Nøgleordene for dagen er: Højt humør, sparring og erfaringsudveksling ☺

Praktisk Info

Deltagerne medbringer selv det udstyr, de ønsker at bruge. Hvis I har udstyr liggende derhjemme eller i klubben, som andre kan få glæde af at afprøve, må I også meget gerne medbringe dette. Det vil være en stor hjælp ☺

Ønsker du som deltager at prøve kræfter med løft i udstyr, men ligger ikke inde med en dragt, kan du skrive dette i tilmeldingen sammen med den størrelse du bruger i tøj. Så vil vi prøve om der kan lånes en ☺

Der er afsat tid i programmet til en frokost. Deltagerne skal selv sørge for at medbringe mad.

Instruktører

Instruktører vil være Charlie Tyrrestrup og Michael Wæver, som hver især vil komme med feedback og input til deltagerne.

Tid og sted

Træffet afvikles lørdag d. 24/10-2015 fra kl. 10 i KSK, Hvidkildevej 64, KBH NV. Deltagerne møder omklædt. Se nedenfor for program for dagen.

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.19/10-2015.

Ved tilmelding bedes du angive følgende oplysninger:

Navn:

Mobilnummer:

E-mail:

Klub:

Program for dagen

Kl. 10.00: Velkomst og forventningsafklaring. Hvilke områder vil deltagerne arbejde med og hvad vil de gerne gå hjem med.

Kl. 10.15: Kort oplæg om Squat samt introduktion af teknikliste

Kl. 10.45: Træning. Der arbejdes med squat.

Kl. 12.15: Frokost

Kl. 13.15: Fri træning. Deltagerne bestemmer selv, hvilken disciplin de vil arbejde med.

Kl. 15.30: Afrunding. Hvad har I lært, og hvordan kan I arbejde videre med det i Jeres egen klub og hverdag.

Kl. 16.00: Tak for i dag ☺