

AALBORG



SPORTSHØJSKOLE

Styrkeløft- og vægtløftningskursus

Uge 31: Søndag den 26. juli – lørdag den 1. august





Elsker du bare frivægtstræning og kunne du godt tænke dig, at bruge en uge på, at dygtiggøre dig indenfor styrkeløft og vægtløftning. Hvis ja, så vil Aalborg Sportshøjskoles sommercamp i uge 31 helt sikkert være noget for dig.

I vægtløftning arbejder vi med de to klassiske løft: Træk (snatch) og stød (clean og jerk), hvor vi forsøger at forbedre dine weakness points. I styrkeløft arbejder vi derimod med de tre kongeøvelser: Bænkpres, squat og dødløft. Derudover er det også muligt, at arbejde med den klassiske styrkeløft eller med udstyr.

Til sammenligning med vægtløftning, tester styrkeløftsøvelserne de menneskelige grænser indenfor absolut styrke. Mens vægtløftning tester de menneskelige ballistiske grænser (eksplosiv styrke). Derfor udføres vægtløftningsøvelserne hurtigt og eksplosivt, som stiller større krav til mobilitet, balance samt smidighed i forhold til styrkeløftsøvelserne.

Der vil blive lagt vægt på teknisk træning og der vil være flere foredrag som alt sammen vil være med til at forbedre tilgangen til den daglige træning.

Alle træninger vil blive superviseret af kyndige trænere indenfor området.

Målgruppe

Kurset er for alle som ønsker at fordybe sig i styrkeløft og vægtløftning, enten man er helt begynder eller øvet atlet vil man kunne udvikle sig. Alle er velkommen dog skal unge under 16.år være ifølge med en voksen eller en træner

Hvornår

Uge 31: Søndag den 26. juli – lørdag den 1. august
Kurset oprettes ved minimum 12 deltager
Tilmeldingsfrist onsdag den 1. juli kl. 24.00

Pris

3.995 DKK pr. person
Prisen er inkl. kost, logi, linned, dyner, puder, sengelinned, 1 badehåndklæde samt 1 alm. håndklæde, undervisning og forplejning.

Mod ekstra betaling:
Enkeltværelse á 350 DKK.
Værelse med bad á 650 DKK
Enkeltværelse med bad á 1000 DKK

Indkvartering

Under kurset er du indkvarteret i Aalborg Sportshøjskoles boligfløj. Der er tale om store og lyse værelser til to personer. Alle værelser er med toilet, og der er bade- og saunafaciliteter i bygningen. Dyner, puder, sengelinned, håndklæde findes på alle værelser. Derudover er der vaskemaskiner og tørretumbler i boligfløjen.

Kosten

Under dit ophold vil skolens dygtige kokke servere varieret og lækker mad baseret på et udvalg af sæsonens råvarer. Dine sanser vil blive pirret.

Madhensyn/allergi

Hvis vi skal være opmærksomme på madallergi, bedes du venligst notere det i tilmeldingsformularen.



Tilmelding

Indbetal penge til:
Regnr.: 9570
Kontonummer: 6498256
Posteringstekst: "Navn+Ferielejr"

