



## Vil du blive bedre til Styrkeløft eller Vægtløftning?



Så tilmeld dig vores  
fælles ferielejr i uge 27 😊



I samarbejde med **Dansk Vægtløftnings-Forbund** og **AK Atlas** arrangerer **Dansk Styrkeløft Forbund** en ferielejre, hvor du har mulighed for at fordybe og forbedre dig både teknisk og teoretisk inden for henholdsvis bænkpres, squat og dødløft samt de olympiske løft.

### Formål og forudsætninger

En ferielejre er til dig, som har en interesse for sporten 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 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 løft inden for både Vægtløftning og Styrkeløft. Fokus vil i høj grad ligge på den praktiske del, hvor der hele tiden vil være kvalificerede trænere til stede for at give den enkelte løfter feedback på udførelsen af de enkelte løft. Derudover vil der indledningsvis være en kortvarig teoretisk gennemgang af det pågældende løft. Disse teorisessioner varer 10-20 min..

Udover træningssessionerne vil der desuden også blive afholdt to foredrag, som har til hensigt at fremme den enkeltes præstationer både i forbindelse med konkurrencer og i hverdagen samt give løfteren værktøjer til selv at reflektere over egen praksis.

### Tid og sted

Ferielejren finder sted **7.- 10. juli i AK Atlas** (Industrivej 27, 4200 Slagelse)

Vi mødes torsdag d. 7. juli kl. 13.00 i AK Atlas, hvor der vil være velkomst og generel praktisk information.

Overnatning foregår i klubben. Der vil være mulighed for at låne madras, sengelinned, dyne og pude medbringer man selv.

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

### Pris

Pris for deltagelse på lejren er **400,- inkl. forplejning og overnatning i klubben.**

NB. Vi hjælpes ad med de praktiske ting omkring forplejningen!

### Tilmelding og betaling

Der er **25 pladser på lejren.** Disse fordeles efter først-til-mølle-princippet.

Tilmelding skal ske på mail til udviklingskonsulent Peter Andersen ([petera@styrke.dk](mailto:petera@styrke.dk)) senest d. 27/6-2022.



Ved tilmelding bedes du angive følgende oplysninger:

Navn:

Mobilnummer:

E-mail:

Klub:

Betaling

Betaling skal ske 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

Tid	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
0800-0930		Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad
1000-1200		Fagligt oplæg	Træning (Dødløft/ OL-løft)	Konkurrence i alternative discipliner
1230-1330	Velkomst (1300)	Middagsmad	Middagsmad	Middagsmad
1400-1700	Træning (Squat/ OL-løft)	Træning (Bænkpres/ OL-løft)	Sociale aktiviteter	Fagligt oplæg
1830-1930	Aftensmad	Aftensmad	Vi griller og hygger	Tak for denne gang! (15/16-ish)
	Fri leg	Fri leg		

Kommentarer:

Bemærk tiderne er cirka-tider og præcist program oplyses på dagen/ aftenen før.

Trænere på Styrkeløft-delen vil være skiftende mellem Andreas Klug, Jonas Bjerre og Lasse Justesen.

**DER VIL LIGELEDES VÆRE MULIGHED FOR AT LÅNE Udstyr og PRØVE DETTE AF I TRYKKE RAMMER VED DE ENKELTE TRÆNINGSPAS.**

Trænere på vægtløftningsdelen vil være Frank Petersen, Michael Buth mfl..

På træningerne vil der være mulighed for også at træne egne programmer og modtage sparring på disse. Det forventes dog, at alle deltager på de indledende oplæg i forbindelse med træningerne.

Vi hjælpes ad med tilberedning, anretning og oprydning i forbindelse med spisning. Derudover bidrager alle