



Master fællestræning

Lørdag 27 januar 2024

Formål: Vidensdeling og styrkelse af fællesskabet blandt Masters-løftere på tværs af klubber i DK.

Indhold: Information om regler nationalt og internationalt.
Optimering af teknik gennem vidensdeling om træning.
Styrk din viden om kost, søvn og restitution.
Hvordan kommer du i gang med at prøve udstyrsløft?
Hvad er dine muligheder for at deltage ved internationale konkurrencer?

Arrangør: Dansk Styrkeløft Forbund/Masterudvalget

Sted: Kampsportscenteret Langmarksvej 53, 8700 Horsens (HSK)

Dato: Lørdag den 27. januar 2024 klokken 10.00-18.00

Tilmelding: jens-tv@hotmail.com cc masterudvalget@styrke.dk og petera@styrke.dk

Seneste tilmelding: 7. januar 2024

Deltagegebyr: Det koster gratis.

Yderligere info: Foreløbig tidsplan: (tiderne er ca. tider)

10.00-10.30 Velkomst, præsentation af hinanden og plan for dagen.

10.30-11.00 Sidste nyt om regler nationalt og internationalt.

11.00-13.00 Workshop: klassisk løft.

13.00-13.30 Frokost. (Vi sørger for en sandwich og lidt til ganen)

13.30-14.00 Deltagelse i stævner nationalt og internationalt.

14.00-16.30 Workshop: udstyrs løft.

16.30-17.30 Træningsplaner, kost og restitution som master.

17.30-18.00 Afslutning, evaluering. Næste træning?

Ved spørgsmål kontakt:

Jens Vinther på 20673077. Mail: jens-tv@hotmail.com