



Master fællestræning

Lørdag den 25. januar 2025

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

Indhold: Information om regler nationalt og internationalt.
Optimering af teknik gennem vidensdeling om træning.
Hvad er mulighederne for at deltage i internationale konkurrencer.

Ved de andre samlinger blev vi enige om, at deltagere kan komme med forslag til emner. Endeligt indhold fastsættes når vi har modtaget disse. Seneste frist for modtagelse af emner er den 11. januar 2025.

Arrangør: Dansk Styrkeløft Forbund/Masterudvalget.

Sted: Herlufsholm Alle 233; 4700 Næstved (HG Styrkeløft)

Dato: Lørdag den 25. januar 2025 klokken 1000-1600.

Tilmelding: Af hensyn til kapaciteten er der deltager max på 30 atleter (først til mølle). Om nødvendigt oprettes venteliste.
Send mail jens-tv@hotmail.com cc masterudvalget@styrke.dk og petera@styrke.dk. Skriv klub/forenings tilhørsforhold og evt licensnummer i tilmeldingen

Seneste tilmelding: 11. januar 2025 både for forslag/ønsker og tilmelding til dagen.

Deltagergebyr: Det koster gratis. (Kræver medlemskab af klub/forening under DSF).

Yderligere info: Foreløbig tidsplan:
1000-1015 Velkomst, præsentation af hinanden og plan for dagen.
1015-1100 Nyt fra styrkeløft. Regler nationalt og internationalt.
1100-1230 Indkommende emner og fællestræning.
1230-1300 Frokost. (vi sørger for lidt til ganen).
1300-1545 Indkommende emner og fællestræning.
1545-1600 Afslutning, evaluering.

Fællestræningen er for løftere med og uden licens.

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