



Master fællestræning

Lørdag den 23. august 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.
Information om mulighederne for at deltage i internationale konkurrencer.
Master 4 atlet på eliteniveau. John Terragni giver sammen med sin Coach Mathias et kig ind i en trænings- og konkurrenceverden som master 4.
- 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 15. august 2025.
- Arrangør:** Dansk Styrkeløft Forbund/Masterudvalget.
- Sted:** Kampsportscenteret Langmarksvej 53, 8700 Horsens (HSK)
- Dato:** Lørdag den 23. august 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:** 15. august 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.
1015-1115 Master 4 atlet på eliteniveau.
1115-1230 Indkommende emner og fællestræning.
1230-1300 Frokost. (vi sørger for lidt til ganen).
1300-1500 Indkommende emner og fællestræning.
1500-1545 Spørge Jørgen
- Sidste nyt nationalt/internationalt.
- Indkommende emner.
1545-1600 Afslutning, evaluering.

Fællestræningen er for løftere med og uden licens.
Ved spørgsmål kontakt: Jens Vinther på 20673077.
Mail: jens-tv@hotmail.com