



Breddetræf i Styrkeløft og Vægtløftning



Ja tak 😊

Savner du inspiration og sparring til din træning

så kom til breddetræf i AK Atlas

søndag d. 5/11 9.30-16.00.



Formål og forudsætninger

Formålet med træffet er at give løftere mulighed for at dele viden, få feedback på teknik samt måske prøve nogle nye ting af.

Alle kan deltage i træffet. Eneste forudsætning er, at du har lyst til at dele ud af dine erfaringer. Derudover kan det være hensigtsmæssigt, at du som deltager har gjort dig nogle tanker om, hvilke områder du kunne tænke dig at arbejde med under træffet.

Indhold

Træffet vil være delt i en Styrkeløft-del og en Vægtløftnings-del.

Vægtløftningsdelen vil give en kort introduktion til Træk og Stød. Derudover vil der være ligeledes være fokus på suppleringsøvelser, som kunne være relevante at bruge til at forbedre både teknik og styrke i de to discipliner.

I forhold til styrkeløft, så vil fokus være på dødløft. Der vil indledningsvis være en kort introduktion til løfteteknik. Derudover vil der være fokus på øvelser, som kunne være relevante at bruge til at forbedre teknik og styrke i de to discipliner. Har man brug for lidt sparring på de øvrige løft, vil der også være mulighed for dette.

Praktisk Info

Træningstøj og eventuelt udstyr, hvis der er nogen, som vil prøve/bruge dette, skal man selv medbringe. Ligeledes medbringer man selv den mad, der er behov for i pausen og undervejs på dagen.

Instruktører

Vægtløftningsdelen vil blive varetaget af Frank Petersen. Frank har mange års praktisk erfaring med vægtløftning og er formand i AK Atlas. Derudover fungerer han i det daglige som udviklingskonsulent i DVF.

Styrkeløftdelen vil blive varetaget af Kim Dahl Hansen. Kim er udover selv at være aktiv udover nationalt og internationalt ligeledes ansvarlig for Subjunior- og juniorlandsholdet under DSF. Derudover er han kasserer i TSK, hvor han også hjælper nye løftere i gang med sporten.

Tid og sted

Træffet afvikles søndag d. 5/11-2017 fra kl. 9.30 i AK Atlas, industrivej 27, 4200 Slagelse. Deltagerne møder omklædt. Se nedenfor for forventet program for dagen.

Bemærk: Atmosfæren er afslappet og indholdet i programmet samt tidspunkter kan variere, ud fra de ønsker og behov der er.



Deltagergebyr

Deltagelse i Breddetræffet er **GRATIS**☺ Der er dog kun et begrænset antal pladser, så i tilfælde af mange tilmeldinger vil fordeling af pladser ske efter først-til-mølle-princippet.

Tilmelding

Tilmelding skal ske på mail til udviklingskonsulent Peter Andersen (petera@styrke.dk) senest d.1/11-2017.

Ved tilmelding bedes du angive følgende oplysninger:

Navn:

Mobilnummer:

E-mail:

Klub:

Program for dagen

Kl. 09.30: Velkomst og forventningsafklaring. Hvilke områder vil deltagerne arbejde med og hvad vil de gerne gå hjem med

Kl. 09.45: Introduktion til Træk og Stød samt øvelser, som kan anvendes som supplement til forbedring af styrke og teknik i disse øvelser.

Kl. 12.30: PAUSE

Kl. 13.00: Introduktion til Dødløft samt fællestræning, hvor der deles viden, gives feedback og eventuelt trænes i udstyr. Derudover introduktion til relevante supplerende øvelser.

Kl. 15.45: Afrunding. Hvad har I lært, og hvordan kan I arbejde videre med det i jeres egen klub og hverdag

Kl. 16.00: Tak for i dag ☺