



Innbydelse til Regionalsamling – I forbindelse med U/J/V-NM 2013

Sted: SPUVI, Spikkestad Grendehus.

Dato: Lørdag 02.november

Klokkeslett: kl.11-1600

Program:

Kl.11-1215 Konkurransplanlegging

- Konkurransprosedyrer
- Matinntak før/underveis
- Åpningsvekter og høyninger
- Taktikk

Kl.1215-1245 Oppvarming

- Generell oppvarming (skumrulle, dynamisk mobilitet etc.)

Kl.1245-1500 Knebøy & Benkpress m/utstyr

- Inndeling i grupper, en starter med benkpress og den andre med knebøy

Kl.15-1530 Lunsj (Deltager står for denne selv)

Kl.1530-1545 Oppvarming

- Generell oppvarming (skumrulle, dynamisk mobilitet etc.)

Kl.1545-1700 Markløft m/utstyr

Mvh Regionstrenerne Steinar Wahl og Lars Edvin Samnøy