



Ungdom- og juniorsamling

Innbydelse til Ungdom- og juniorsamling lørdag 22. oktober 2022

Lørdag 22. oktober kl: 10.00 hos Drammen SI, Nedre Eikervei 37, 3045 Drammen

Program

- 10.15 – 11.00** - *Vi går igjennom dynamisk oppvarming sammen.*
- 11.00 – 12.30** - *Teknikkgjennomgang i knebøy, benkpress og markløft. Vi går igjennom en og en øvelse i fellesskap og jobber oss gjennom teknikken, varianter og utfordringer.*
- 12.30 – 14:30** - *Trening, felles trening der alle har sitt eget opplegg fra trener eller kan få et enkelt oppsett fra regionstrener. Deltakere får tilbakemelding på teknikk fra regionstrener og kan veilede hverandre.*

Det vil bli servering under samlingen. På slutten av samling blir det servert pizza og drikke. Underveis i samlingen vil frukt og drikke serveres.

Instruktør er regionstrener Amund Tjellaug Løvstad.

Påmelding til amundlovstad@hotmail.com eller til Amund Tjellaug Løvstad på FB, SMS (91138019) innen tirsdag 18 oktober

Kurset er gratis for alle ungdom- og juniorutøvere og klubbtrenerne tilknyttet Styrkeløftregion Østafjell, NSF. Velkommen!

*Mvh.
Amund Tjellaug Løvstad*

Amund Tjellaug Løvstad
E-post: amundlovstad@hotmail.com
Tlf: 91138019