

**Medlemsklubber i Styrkeløftregion Øst** Oslo, 4 mai 2019

***Innbydelse til treningscamp 2019***

***Vi har gleden av å invitere til treningscamp, fredag 07. – søndag 09. juni.***

***Vi møter i Brumunddal AK sine lokaler, Birkebeinerveien 21, 2316 Hamar.***

***Bli med oss på en helg med mye trening og moro.***

***Treningscampen er åpen for alle.***

Vi vil spesielt oppfordre ungdom og junior til å melde seg på. ***Ungdom og juniorer deltar også gratis***. Øvrige mot en egenandel på kr. 500,-. (Inkluderer 2 overnattinger og mat som angitt under.) Vi vil oppfordre klubbtrenere til å bli med sine utøvere. Klubbtrenere og utøver vil da kunne delta gratis. Klubbtrener står da for treningsplanlegging for sin/ sine utøvere denne helgen. Regionstrenerne **Pål Guddal**, **Gretar Hrafnsson** og **Marius Arnesen** står for undervisning og oppfølging alle tre dagene. Vi trener sammen, hjelper hverandre og utveksler erfaringer.

Et generelt treningsprogram for helgen vil bli laget for de som trenger det. Ta kontakt med regionstrener Marius Arnesen for et tilrettelagt program i forkant av sommercampen.

Mail: marius.arnesen71@gmail.com

***Fredag:***

* Vi starter kl. 15.00 ferdig skiftet.
* Det blir praktisk gjennomgang av øvelsene knebøy, benkpress og markløft. Vi ser også på nødvendig mobilitet hos de yngste.
* Vi avslutter treningen kl. 18.00 og møter til sosialt samvær og grilling hos Gretar kl. 19.30.

***Lørdag:***

* Vi starter kl. 09.00 med dynamisk oppvarming før generell trening.
* Lunsj: servering av snitter.
* Etter lunsj kl. 13.00 blir det foredrag med **Iraki Juma (**https://www.irakinutrition.com/no/hjem/) om kosthold i forhold til styrkeutvikling.
* Etter foredraget tar vi treningsøkt nr. to for dagen. Avslutter kl. 17.00.
* Sosialt samvær og grilling ved Mjøsa ferie og fritidssenter kl. 19.30.

***Søndag***:

* Vi starter kl. 10.00 med generell oppvarming og trening.
* Lunsj: servering av snitter.
* Etter lunsj blir det konkurranse i 5-kamp. Forventet avslutning ca. kl. 16.30 - 17.00.

**Sosialt**

Det inviteres til sosialt samvær og grilling fredag og lørdag kveld. Drikke medbringes selv. Frokost lørdag og søndag står utøver for selv.

**OVERNATTING / MAT**

Regionen dekker overnatting på Mjøsa ferie og fritidssenter, samt middag fredag og lørdag. Det blir også servert lunsj i BAK sine lokaler lørdag og søndag samt lett servering under treningsøktene. (Bananer, proteinbarer og drikke)

Om det skulle være spesielle behov som vegetarmat eller halal så gi meg beskjed.

Sengetøy / sovepose må medbringes selv.

Det er reservert 18 overnattingsplasser i campinghytter.

**Transport**

Regionen dekker ikke reiseutgifter.

Det hadde vært fint om flere har mulighet til å kjøre da det vil bli mange yngre utøvere.

**PÅMELDING**

Samlet påmelding for klubben sendes til Marius Arnesen: marius.arnesen71@gmail.com

Påmeldingsfrist**:** **mandag 3 juni 2019.**

Møter en påmeldt deltaker ikke opp, må klubben dekke arrangørens kostnader for deltakeren.

**Velkommen til treningscamp 2019!**

Med vennlig hilsen

Styrkeløftregion Øst

Marius Arnesen

Koordinerende Regionstrener

Vedlegg**:** Program og påmeldingsskjema



**Treningscamp 07.–09.2019 juni**

**Program**

**Tidspunkt Tema**

**Fredag 07. juni:**

15.00 – 15.30 Oppvarming (Ferdig skiftet kl. 15.00)

15.30 – 18.00 Trening

18.00 Vi reiser samlet hjem til Gretar

19.30 Felles grilling

**Lørdag 08. juni:**

09.00 – 09.30 Dynamisk oppvarming

09.30 – 12.00 Trening

12.00 – 13.00 Lunsj

13.00 – 14.30 Foredrag med ernæringsfysiolog Juma Iraki 14.30 – 17.00 Trening

17.00 – 17.15 Uttøyning

17.15. Vi reiser samlet til Mjøsa ferie og fritidssenter

19.30 Grilling

**Søndag 09. juni:**

10.00 – 10.30 Oppvarming

10.30 – 13.00 Trening

13.00 – 14.00 Lunsj

14.00 – 17.00 5-kamp.

Takk for en flott helg og **GOD SOMMER!**

**Påmeldingsskjema**

|  |  |
| --- | --- |
| **Kontaktperson** |  |
| **E-postadresse** |  |
| **Telefon** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Navn** | **f.dato** | **Klubb** | **Fre.** | **Lør.** | **Søn.** | **Mailadr.** | **Tlf** | **Over-****natting** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**NB! Venligst kryss av for de dager utøver ønsker å delta.**