



Styrkeløftregion Øst

## Regional Samling

*Innbydelse til  
ungdom og jr.-samling Fredag 31. mars. 2023*

*Hos Brumunddal AK, Birkebeinervegen 21, 2316 Hamar.*

### *Program*

17.00 – 18.00 - Vi går dypere inn i detaljene ved god «*Teknikk I Benkpress*».

18.00 – 21.00 - Fellestrening med fokus på teknikk i benkpress.

*Det vil bli lett servering under treningen med Farris, frukt og proteinbarer.*

*Instruktører for dagen er regionstrenerne: Marius Arnesen, Gretar Hrafnsson og Amund Tjellaug Løvstad.*

*Påmelding til [marius.arnesen71@gmail.com](mailto:marius.arnesen71@gmail.com) eller til Marius Arnesen på FB.*

*Påmelding innen onsdag 29. mars. 2023.*

*Kurset er gratis for alle ungdom, junior og trenere til disse, tilknyttet Styrkeløftregion Øst, NSF. Velkommen!*

*Mvh.  
Marius Arnesen*