

**Invitasjon til kurs i «Laglederrollen».**  
**Fredag 10. november 2023. Oslo styrkeløftklubb**  
Frysjeveien 33B, 0884 Oslo, klubblokale

**PROGRAM:**

Fredag 10 november 2023. Kl. 17:00 – 21:00

klubblokale, Oslo SK

***Kurset tar for seg:***

- ✓ Forberedelser
  - Før konkurransedagen
  - Dagen før konkurranse
  - Stevnedagen
- ✓ Debutanter
- ✓ Oppvarming
  - Tidsaspekt/ rutiner
- ✓ Taktikk
  - Startnr.
  - Kroppsvekt
  - Høyninger/ Senkninger
  - Omløft
  - Endringer
  - Taktisk spill
- ✓ Dommersignal
- ✓ Podium/ Scene
- ✓ Ernæring
  - Før konkurranse
  - Under konkurranse
- ✓ Praktisk del
  - Oppvarmingsplaner
  - Rammebetingelser
  - Drakter
  - Konkurrenter
  - Rundesystemet
- ✓ Antidoping Norge

**Kursholdere er Regionstrenerne:** Marius Arnesen og Amund Tjellaug Løvstad

***Kurset er gratis for alle som er tilknyttet klubber i regionen.***

Deltakere må selv dekke reiseutgifter.

**PÅMELDING**

- Påmeldingsfristen er: **Torsdag 9 november**
- Påmelding til: [marius.arnesen71@gmail.com](mailto:marius.arnesen71@gmail.com)

Mvh.

Marius Arnesen og Amund Tjellaug Løvstad

Styrkeløftregion Øst

Velkommen 😊