

Innbydelse til Styrkeløft Sommercamp 2023

*Vi har gleden av å invitere til sommercamp, fredag 23. – søndag 25. juni.
Vi møter i Brumunddal AK sine lokaler kl. 15.00, Birkebeinerveien 21, 2316 Hamar.
Bli med oss på en helg med mye trening og moro.*

Styrkeløft Sommercamp 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. 1000,-. (Inkluderer 2 overnattinger og mat som angitt under.)
- Vi vil oppfordre klubbtrenerne til å bli med sine utøvere. Klubbtrenerne med ung. jr.-utøver vil da kunne delta gratis. Klubbtrener står da for treningsplanlegging for sin/ sine utøvere denne helgen. Regionstrenerne **Marius Arnesen, Gretar Hrafnsson** og **Amund Tjellaug Løvstad** 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:

- **Kl. 15.00** Møter vi ferdig skiftet i Brumunddal AK sine lokaler.
- Det blir praktisk gjennomgang av øvelsene knebøy, benkpress og markløft. Vi ser også på nødvendig mobilitet hos de yngste.
- **Kl. 18.00** Avslutter vi treningen og reiser samlet til Topcamp Mjøsa for innkvartering på campinghytter.
- **Kl. 20.00** Møtes vi til sosialt samvær og grilling på Topcamp Mjøsa, grillhytta.

Lørdag:

- **Kl. 09.00 Kurs:** «Dynamisk oppvarming» av Marius Arnesen
- **Kl. 09.45** Individuell trening. Det blir mulighet til å prøve drakter for de som ønsker dette. Regionen tar med lånedrakter.
- **Kl. 12.00** Serveres lunsj: servering av snitter/ bagetter.
- **Kl. 13.00** Individuell trening.
- **Kl. 17.00** Avslutter for dagen og reiser samlet til Topcamp Mjøsa.
- **Kl. 19.30** Sosialt samvær og grilling ved Topcamp Mjøsa, grillhytta.

Søndag:

- **Kl. 10.00 Kurs: «Bygge selvtillit hos en utøver»** av Lars Samnøy
- **Kl. 10.45** Generell oppvarming og trening.
- **Kl. 12.30** Serveres lunsj: servering av snitter/ bagetter.
- **Kl. 13.30** Konkurrans i 5-kamp.
- **Kl. 17.00** Takker vi så mye for samværet.

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 Topcamp Mjøsa (2 netter), 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 er inkludert i hytteleien.
- ✓ Det er reservert 22 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: **Tirsdag 20. juni 2023.**
- ✓ **Møter en påmeldt deltaker ikke opp, må klubben dekke arrangørens kostnader for deltakeren.**

Velkommen til Styrkeløft Sommerscamp 2023 ☺

Med vennlig hilsen
Styrkeløftregion Øst
Marius Arnesen
Koordinerende Regionstrener

Vedlegg: Program og påmeldingsskjema

Sommercamp 23.–25.2023 juni

Program

<u>Tidspunkt</u>	<u>Tema</u>
<u>Fredag 23. juni:</u>	
15.00 – 15.30	Oppvarming (Ferdig skiftet kl. 15.00).
15.30 – 18.00	Trening. Individuell gjennomgang av baseøvelsene.
18.00	Vi reiser samlet til Topcamp Mjøsa.
20.00	Servering grillmat.
<u>Lørdag 24. juni:</u>	
09.00 – 09.45	Kurs: «Dynamisk oppvarming» av Marius Arnesen.
09.45 – 12.00	Trening. Det blir mulighet til å prøve drakter for de som ønsker dette. Regionen tar med lånedrakter.
12.00 – 13.00	Lunsj.
13.00 – 17.00	Individuell trening.
17.00 – 17.15	Uttøyning.
17.15.	Vi reiser samlet til Topcamp Mjøsa.
19.30	Servering grillmat.
<u>Søndag 25. juni:</u>	
10.00 – 10.45	Kurs «Bygge selvtillit hos en utøver» av Lars Samnøy.
10.45 – 13.00	Trening.
12.30 – 13.30	Lunsj.
13.30 – 17.00	Konkurransen 5-kamp.

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

