



Styrkeløftregion Øst

Regional Samling

*Innbydelse til
ungdom og jr.-samling lørdag 21. mars. 2026*

Hos IL Kraftsport, Leiraveien 2, 2000 Lillestrøm. (Skedsmohallen)

Program

10.00 – 10.30 - Vi går gjennom «Dynamisk Oppvarming»

10.30 – 15.00 - Fellestrening med fokus på teknikk i hoved øvelsene knebøy - benkpress - markløft. Vi kan også bistå utstyrstrening for de som ønsker dette.

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 eller til Marius Arnesen på FB.

Påmelding innen onsdag 18. mars. 2026.

Kurset er gratis for alle ungdom, junior og NSF- klubbtrenerne tilknyttet Styrkeløftregion Øst.
Velkommen. 😊

Mvh.
Marius Arnesen