

Invitation – kom og bliv inspireret!

Netværksmøde angående fysisk træning af ESAA udøvere

Målgruppe:

ESAA fysiske trænere + fysiske trænere tilknyttet forbund og klubber, der samarbejder med ESAA. Invitationen gælder også ESAA trænere, der har interesse for fysisk træning.

Formål:

Vidensdeling om hvordan man griber styrketræningen an i de forskellige idrætter. Inspiration til nye øvelser/teknikker.

Vi vil tage udgangspunkt i teorigennemgang og åben diskussion af forskellige løfteteknikker. Dette efterfølges af sparring ang. bedst practise for implementering af de givne styrkeøvelser til udøverne.

Tema for første møde: *Teknisk udførelse af styrketræning*

- 1) Gennemgang af squat - Hvornår skal man bruge kile under hælen?
- 2) Gennemgang af dødløft
- 3) Frivend - er der forskel på hvordan udførelsen skal være i de forskellige idrætter? Skal vi overhovedet bruge frivend?

Emner til diskussion

- Synstjek/Synstræning - skal vi bruge det?
- Indlæg fra jer - er der noget i har lyst til at dele med os andre?

Varighed: ca. 2 timer

Hvornår: Ons. d.1 Feb. 2012 kl.18-20 i styrkerummet ved Atletion

Tilmelding: Line Hovgaard, tlf: 40626367, Mail: basistraning@esaa.dk

