

**Til klubber tilsluttet Østlandet Vektløfterregion**

**Invitasjon**

**til Regional treningssamling på Olympiatoppen,**

**lørdag 12. mai 2018**

Vi ønsker velkommen til Regional treningssamling med et teoretisk kurs, etterfulgt av en praktisk del. Samlingen er ikke for barn, men er åpen for alle voksne løftere og ungdomsløftere i regionens medlemsklubber.

**Program**

**09.00-12.00** Teori (videofremvisning og foredrag).

**12.00-13.00** Lunsj i kantinen på Toppidrettssenteret

**13.00-17.00** Praksis (instruksjon i løfteteknikk). Personlig tilpasset treningsprogrammering er  
 også et tema.  
  
**Foredrag / instruksjon**

- Egon Vee-Haugen, regionstrener.

- Fredrik Kvist Gyllensten, regionstrener.

**Påmelding**

- Deltakerne skal meldes på gjennom sine klubber.

- Påmelding sendes samlet fra klubb til**:** [**h.m.arnesen@gmail.com**](mailto:h-m.arnesen@c2i.net).

- Påmelding innen **mandag 30. april 2018.**

**Mat og reise**

- Samlingen, inkludert lunsj, er gratis for alle deltakerne.

- Reisekostnader dekkes ikke.

Av kapasitetsmessige årsaker er det satt tak på 12 deltakere i den praktiske delen av samlingen.

Vel møtt til regional ungdoms- / treningssamling på Toppidrettssenteret i Oslo.

Med vennlig hilsen

Østlandet Vektløfterregion

Fredrik Kvist Gyllensten Egon Vee-Haugen

Regionstrener Regionstrener

Vedlegg**:** Påmeldingsskjema



**Regional ungdoms- / treningssamling på Olympiatoppen**

**Sognsveien 228, 0806 Oslo**

**Lørdag 12. mai 2018**

**Påmeldingsskjema**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Kontaktperson** |  | **E-postadresse** |  |
| **Klubb** |  | **Telefonnr.** |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Deltakernavn** | **Fødsels-dato** | **Klubb** | **Adresse** | **E-postadresse** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**- Deltakerne skal meldes på gjennom sine klubber.**

**- Påmelding sendes samlet fra klubb til:** [**h.m.arnesen@gmail.com**](mailto:h.m.arnesen@gmail.com)

**- Påmeldingsfristen er mandag 30. april 2018.**