



INVITASJON TIL REGIONSSAMLING

LØRDAG 12. FEBRUAR
NAJS/ OSLO ATLETKLUBB

TIL KLUBBER TILSLUTTET ØSTLANDET VEKTLØFTERREGION

INVITASJON TIL REGIONSSAMLING

LØRDAG 12. FEBRUAR 2022

Sted: NAJS / Oslo Atleklubb

Tårngata 15, 0580 Oslo

Kursinstruktører:

Egon Vee-Haugen | egonveehaugen@gmail.com

Fredrik Kvist Gyllensten | coach@fredrikgyllensten.no

Tid: kl. 10.00 - 16.00 (mulig vi avslutter litt før)

Antall plasser: 15

Frist for påmelding: 2. februar 2022

Frist for avmelding: 10. februar 2022

Avmelding sendes direkte på mail til kursinstruktører



Velkommen til regionssamling!

Vi starter året med en vintersamling for å lære, løfte og bli gode sammen. Regionstrenerne Fredrik Kvist Gyllensten og Egon Vee-Haugen loser dere gjennom denne dagssamlingen på NAJS i Oslo. Samlingen er åpen for alle, men ved mange påmeldinger vil vi prioriterer ungdom og junior.



Ved mange påmeldte vil det bli satt en venteliste, og derfor også en avmeldingsfrist. Dette er for at løftere på ventelisten skal få mulighet til å delta på samlingen ved forventet frafall fra de som allerede har fått plass.

PROGRAM FOR SAMLINGEN

Lørdag 12. januar

10.00: Oppmøte

10.30 - 12.00: Eksplosiv/lett økt +
bevegelighetstrening og/eller kjernetrening
(individuell evaluering og tilpasning).

12.00-13.00: Lunsj & hvile

13.00-16.00 : Treningsøkt - Heftig økt: Rykk og støt.

(med forbehold om dagen detaljer i programmet
kan endres)

PÅMELDING/AVMELDING

- Påmelding via lenke: <https://forms.gle/uDYWXkK7b8VndCaW8>

- **Påmelding innen onsdag 2. februar**

- **Avmelding innen onsdag torsdag 10. februar**

- Deltakeren er selv ansvarlig for å melde seg av samlingen innen avmeldingsfristen. Dette gjøres direkte til kursinstruktører på mail til egonveehaugen@gmail.com og coach@fredrikgyllensten.no

Ved uanmeldt fravær registreres det hos regionen og kan resultere i at den påmeldte blir nedprioritert i fremtiden på samlinger med høy etterspørsel. Dette er på grunn av mye uanmeldt frafall ved tidligere samlinger hvor andre løftere har stått på venteliste.

Regionen dekker ikke reisekostnader.



Vi ønsker dere velkommen og vel møtt til regionsamling i
NAJS / Oslo Atletklubb



Vennlig hilsen
Østlandet Vektløfterregion