



INVITASJON TIL REGIONSSAMLING

LØRDAG 16. APRIL
MAGNAT PERFORMANCE CENTER

TIL KLUBBER TILSLUTTET ØSTLANDET VEKTLØFTERREGION

INVITASJON TIL REGIONSSAMLING

LØRDAG 16. APRIL 2022

Sted: Magnat Performance Center

Drammensveien 130, 0277 Oslo

Kursinstruktører:

Fredrik Kvist Gyllensten | coach@fredrikgyllensten.no

Mauricio Kjeldner | mauricio.kjeldner@gmail.com

Tid: kl. 10.00 - 16.00

Antall plasser: 18

Frist for påmelding: 11. april 2022

Frist for avmelding: 14. april 2022

Avmelding sendes direkte til janicke_walle@hotmail.com



Velkommen til regionssamling!

Vi fortsetter 2022 med nok en regionssamling. Regionstrenerne Fredrik Kvist Gyllensten og Mauricio Kjeldner loser dere gjennom denne dagssamlingen på Magnat Performance Center på Thune i Oslo.

Samlingen er åpen for alle. Ungdom og junior vil prioriteres, deretter senior og veteran.



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

10.00: Oppmøte

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

12.00-13.00: Lunsj & hvile **(ta med egen lunsj)**

13.00-16.00 : Heftig økt: Rykk og støt.

(med forbehold om at detaljer i programmet kan endres i løpet av samlingen)

PÅMELDING/AVMELDING

Påmelding skjer via følgende lenke: <https://forms.gle/jnuXgJpFRsh92QUp7>

- Påmelding innen **mandag 11. april**
- Avmelding innen **torsdag 14. april**

Deltakeren er selv ansvarlig for å melde seg av samlingen innen avmeldingsfristen. Dette gjøres direkte til janicke_walle@hotmail.com i styret.

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
på Magnat Performance Center



Vennlig hilsen
Østlandet Vektløfterregion