



Styrkeløftregion Øst

Regional Samling

*Innbydelse til
ungdom og jr.-samling Fredag 08. mars. 2024*

Hos Oslo SK, Frysjavaeien 33B, 0884 Oslo.

Program

17.00 – 18.00 - Vi går dypere inn i detaljene ved god «*Teknikk I Benkpress*».

18.00 – 21.00 - Fellestrening med fokus på teknikk i hovedøvelsene knebøy/ benkpress/ markløft.

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 6. mars. 2024.

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

Velkommen. 😊

*Mvh.
Marius Arnesen*