

TALENTCENTER HADERSLEV

SOMMERCAMP 2018

UGE 27, 30 OG 31

SKAB DIT FYSISKE FUNDAMENT FOR SUCCES

Hvem er Sommercampen for?

Sommercamp 2018 er for alle talenter i Haderslev Kommune, der er tilknyttet Talentcenter Haderslev og sommercampen er gratis.

Hvornår er det?

Sommercampen afholdes i ugerne 27, 30 og 31. Det bedste resultat opnås, når man deltager i alle uger, hvilket **STÆRKT** anbefales. Træningen foregår hver dag mandag til fredag. Træningen vil indeholde motorik, koordination, agility, styrke, balestisk- og udholdenhedstræning med formål at forberede atleten den nye sæson.

Første træningspas er kl. 11.00-13.00

Anden træningspas er kl. 14.30-16.00 (tirsdag og torsdag)

En dag uden træning er en dag længere fra målet

TALENTCENTER HADERSLEV

SOMMERCAMP 2018

UGE 27, 30 OG 31

SKAB DIT FYSISKE FUNDAMENT FOR SUCCES

Træningerne varer mellem 1 time og 2 timer. Man deltager i 7 ugentlige træninger, med mindre andet er aftalt med klubtræneren. For elever i Talentklasserne er der 2 ugers obligatorisk deltagelse, med mindre andet er aftalt med trænerne.

HUSK

Inde og udesko/tøj samt evt. madpakke. Atleterne vil blive inddelt i forskellige grupper hver dag, hvor der sigtes, at inddele efter alder og sportsgren. Vi forbeholder os dog ret til, at sammensætte holdene mest hensigtsmæssigt i forhold til træningens struktur.

Trænere:

Michael Christiansen, fysisk træner for Talentcenter Haderslev

Ertan Özyigit, multisporttræner for Talentcenter Haderslev.

Tilmelding:

Tilmelding sker ved at sende en e-mail til Michael Christiansen på micc@haderslev.dk.

Tilmeldingsfrist er 01/06-2018.

I din tilmelding bedes du oplyse følgende:

- Navn, alder og idræt.
- E-mail og telefon på dig og dine forældre.
- Klubtræninger i perioden?

En dag uden træning er en dag længere fra målet