



U/J-SAMLING

Styrkeløftregion Østafjell har gleden av å invitere til ungdoms- og juniorsamling. Samlingen avholdes i SPUVI's treningslokaler onsdag 14.11. Instruktører er Lars Edwin Samnøy og Steinar Wahl.

Adressen til SPUVI er Rogneveien 10, 3430 Røyken.

Program

- 17.00 – 18.00 Teoretisk gjennomgang av knebøy, benkpress og markløft. Introduksjon om muskelbruk, hovedmål for utførelse samt noen av de sentrale støtteøvelsene.
- 18.00 – 20.30 Fellestrening. Mange er i oppkjøring til U/J- NM og NM-benkpress. Dette er en fin anledning til å ta en tung økt. For alle andre er det en fin mulighet til å få tilbakemelding på sin teknikk.
- 20.30-21.30 Pizza, brus og en hyggelig prat.

Påmelding på mail steinar@jatakarebrug.no eller en melding på Facebook innen 12.11