



HPC SUMMER CAMP 2019

HPC Växjö erbjuder fysisk träning för alla ungdomar födda 2005 – 2008 under vecka 26, måndag – torsdag. Ni kommer att få möjlighet till att träna och utveckla era kvaliteter inom koordination, rörlighet, snabbhet, styrka och uthållighet. Det kommer vara utbildade tränare som har hand om träningspassen och under vissa pass kommer det att komma gästtränare som håller i träningen.

INNEHÅLL:

- Teori i de olika momenten
- Skivstångsteknik
- Kroppsstyrka
- Rörlighet/koordinationsträning
- Löpteknik
- Snabbhet med fokus på acceleration och riktningsförändringar
- Uthållighetsträning med pulsband

Ni kommer att få en t-shirt i början av veckan och det kommer att bjudas på mellanmål under dagarna.

För vem:

Födda 2005 – 2008

Antal:

Maximalt antal deltagare är
40 st.

Var:

High Performance Center,
Växjö

Datum:

Måndag 24 juni – Torsdag
27 juni

Tid:

09.00 – 12.30 alla dagar

Tränare:

Rasmus Elfgaard, Sofie
Svensson, m.fl.

Avgift:

695:- och betalning sker via
fakturerering

Frågor:

Kontakta Rasmus på
rasmus@hpcsweden.com
eller Sofie på
sofie@hpcsweden.com

Anmälan:

Till

rasmus@hpcsweden.com
senast den 16 juni.

Följande info ska vara med
vid anmälan är:
Namn, adress, födelsedata,
idrottsbakgrund,
tröjstorlek, telefon till
målsman och ev. allergier