

SPILLERFORENINGEN X PROTREATMENT

PRESEASON-TRÆNING I JORCKS PASSAGE & HURTIGHEDSTRÆNING I VALBY

I samarbejde med ProTreatment tilbyder Spillerforeningen tre ugentlige træninger i Aarhus og København i juni. Du kan tilmelde dig allerede nu.

Fra den 5. juni 2023 til den 30. juni 2023 kan du som medlem deltage i Spillerforeningens træning hver mandag, onsdag og fredag hos ProTreatments afdelinger i Aarhus og København.

Det er gratis at deltage for medlemmer af Spillerforeningen.

Spillerforeningens pre-season-træning er et tilbud til dig, der ønsker at optimere dine forberedelser til den nye halvsæson eller skal genoptræne sammen med ligesindede under ProTreatments kyndige ledelse.

MULIGHED FOR BEHANDLING

I sammenhæng med hver enkelt træningsgang vil der være mulighed for 1 times behandling inden træning og ½ times behandling efter træning til de medlemmer, der deltager den pågældende dag.

LØBESTILSTEKNIK OG ØGET HURTIGHED

Som et ekstra tilbud, tilbyder vi i år atletiktræning med fokus på løbestilsteknik og øget hurtighed. Atletiktræningen foregår i Fremad Valbys faciliteter varetaget af Conrad Lind, der er aktiv udøver og træner i Sparta.

TRÆNINGENS INDHOLD	TRÆNINGSTIDER & ADRESSE
<p>Programmet er forebyggende og optimerende træning og vil over ugen varriere mellem:</p> <ul style="list-style-type: none">• Traditionel Protreatment-Træning• Core-træning• Eksplosivitetstræning• Styrketræning• Genoptræning hvis nogle har behov• Interval• Løbestil• Hurtighedstræning	<p>Uge 23, 24, 25, 26</p> <p><i>Protreatment</i> Mandag: 11:00-13:00 Onsdag: 17:00-19:00 Fredag: 12:30-14:30 Protreatment København, Skindergade 31, 2 sal. 1159 København K</p> <p><i>Hurtighedstræning</i> Datoer: 8/6, 13/6, 15/6, 20/6, 22/6, 27/6, 29/6 Tidspunkt: 10:00-12:00 Julius Andersens Vej 8, 2450 København SV</p>

PARTNERE



KONTAKT OG TILMELDING



KRESTEN BLÆSILD
Spillerrådgiver
+45 22 32 18 55
kresten.blæsild@spillerforeningen.dk