

# SPILLERFORENINGEN X PROTREATMENT

## VINTERTRÆNING I AARHUS

I samarbejde med ProTreatment tilbyder Spillerforeningen tre ugentlige træninger i Aarhus og København samt to ugentlige træninger i Nørresundby i december og januar. Du kan tilmelde dig allerede nu.

Fra den 28. november 2022 til den 6. januar 2022 kan du som medlem deltage i Spillerforeningens træning hver mandag, onsdag og fredag hos ProTreatments afdelinger i Aarhus og København og hver tirsdag og fredag hos ProTreatment Nørresundby.

Den eneste undtagelse er uge 52. Se mere i nedenstående.  
Det er gratis at deltage for medlemmer af Spillerforeningen.

Spillerforeningens vintertræning 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.

#### TRÆNINGENS INDHOLD

Programmet er forebyggende og optimerende træning og vil over ugen variere mellem:

- Traditionel Protreatment-Træning
- Core-træning
- Eksplosivitetstræning
- Styrketræning
- Genoptræning hvis nogle har behov
- Interval
- Løbestil
- Hurtighedstræning

#### TRÆNINGSTIDER & ADRESSE

Mandag: Behandling fra 16:30. Træning 17:30-19:30 (undtaget 26/12)

Onsdag: Behandling fra 16:00. Træning 17:00-19:00

Fredag: Behandling fra 12:00. Træning 13:00-15:00

#### Uge 52

Onsdag: Behandling fra 11:30. Træning 12:30-14:30

Fredag: Behandling fra 12:00. Træning 13:00-15:00

Protreatment Aarhus, Silkeborgvej 202A,  
8230 Åbyhøj

### PARTNERE



### KONTAKT OG TILMELDING



#### KRESTEN BLÆSILD

Spillerrådgiver

+45 22 32 18 55

kresten.blæsild@spillerforeningen.dk