



Veteranlandslagsläger 15-16 april i Eskilstuna

Äntligen är det dags för Veteranlandslagsläger!!!

Vad och Vem kan anmäla sig

Nu är det dags för ett Veteranlandslagsläger för de som har ambitioner att tävla i Svenska veteranlandslaget 2023, styrkelyft som bänkpress, med och utan utrustning. Extra lämpligt (inget krav) för dig som tränar inför VM i bänkpress i Sydafrika i maj.

Du som anmäler dig skall uppfylla landslagsuttagningskriterierna för detta år och inneha en giltig tävlingslicens.

Var och när

Lägret kommer att hållas i ASK Eskilstunas lokaler på Munktell arena, 15-16 april.

Restriktioner

För att alla deltagare skall få möjlighet att kunna få plats och träna kvalitativt och fokus på rätt målgrupp begränsas antal deltagarplatser till 40 stycken lyftare + officiella coacher/ledare. Inget utrymme finns att ta med en tränarkompis eller sin coach.

Kostnad

Gratis träningsläger och föreläsning, fast ni själva står för eventuell resa, kost och logi

Förslag på logi

Bolinder Munktell, Clarion Collection Hotell. Hotellet ligger 59 sekunders promenad ifrån ASK Eskilstuna. Middag serveras på hotellet och ingår för dem som bor på hotellet, går att köpa middag separat för dem som inte är hotellgäster för 225 kr. Hotellet stänger serveringen kl 20:00 men man kan sitta kvar och äta lång tid efter man fått sin mat.

Anmälan

Anmälningslänk: <https://forms.office.com/r/tiEXpsqryD>

Anmälningslänken slutar att fungera senast **230331**, om antal deltagare uppnås till maxgränsen (40 stycken) innan så stängs länken innan 230331, ingen efteranmälan kommer att godkännas. Ni kommer att få en bekräftelse på att ni har fått en plats efter anmälningstiden har gått ut, bekräftelsen kommer att skickas ut på eran uppgivna mejladress som nu uppger i anmälan, kolla er skräpkorg då det ibland hamnar där.



Föreläsare

Ni som anmäler och får en plats blir bjuden på en föreläsning med inte mindre än professorn Michael Tonkonogi, en av landets främsta experter och forskare inom fysisk träning och hälsa.

Upplägg

Lägret är uppdelat i fyra delar, du väljer själv i anmälan/enkäten vilka delar du önskar att delta.

1. Lördag, träning valfri delgren, start klockan: 12:00
2. Lördag, föreläsning med Michail Tonkonogi, cirka klockan 16:00, gemensam samling vid stora entrén på Munktellarenan.
3. Lördag, gemensam middag, klockan: 19:45
4. Söndag, träning valfri delgren, start klockan: 10:30 – 14:00

Presentation av föreläsare

Professor Michail Tonkonogi

Ett optimalt träningsupplägg förutsätter att man vet vilka fysiologiska parametrar som man avser att påverka och vilka träningsmetoder/modeller som på bästa möjliga sätt utvecklar dessa. Under denna föreläsning kommer professor Michail Tonkonogi att gå igenom de viktigaste parametrar som bestämmer styrka och presentera de senaste vetenskapliga rönen kring de träningsmetoder och upplägg som på kortast möjliga tid och med minsta möjliga energiåtgång frammanar de önskade träningsanpassningarna.

I många fall är toppningsmezcycel den delen av träningsprocessen som är svårast att planera och genomföra. Ett misstag i denna fas kan spolia flera månaders träningsarbete. Professor Tonkonogi går igenom de faktorer som är viktiga att ta hänsyn till när man planerar toppningsmezcycel och vilka fallgropar som finns.

Michail Tonkonogi är professor i medicinsk vetenskap med inriktning idrottsfysiologi och en av landets främsta experter och forskare inom fysisk träning och hälsa. Michail är idrottslärare och tränare i grunden. Han är rådgivare åt flera nationella och internationella idrottsförbund och elitidrottare. Michail har bla varit ansvarig för styrketräning vid Olympiatoppen – Norska Olympiska Kommitténs träningscenter för elitidrottare. Han har publicerat åtta böcker och fler än åttio vetenskapliga artiklar och rapporter. Tack vare hans expertis och hans förmåga att på ett enkelt och lättförståeligt sätt förmedla kunskap kring träning, kost och hälsa är han en återkommande gäst i media och en uppskattad föreläsare.