

11. december 2016

Hvidovre Atletik og Motion og Masters Komite indbyder til vinter-træningssamling lørdag og søndag den 21. og 22. januar 2017

Samlingen foregår på Hvidovre Stadion og i indendørshallen, Sollentuna Alle 1-3, 2650 Hvidovre

Alle masters i Danmark indbydes til at deltage i træningssamlingen. Mange masters træner alene – her får Du muligheden for at træne sammen med andre og blive inspireret af deres og/eller en træners træningsmetoder.

Det koster ikke noget at deltage i træningssamlingen. Masters Komiteen er vært ved middagen lørdag aftenen, men drikkevarer er for egen regning. Overnatning og transportudgifter klarer man selv – eller ved samkørsel.

Overnatningsmuligheder:

Scandic Hvidovre: <https://www.scandichotels.dk/hoteller/danmark/kobenhavn/scandic-hvidovre>

Scandic Glostrup: <https://www.scandichotels.dk/hoteller/danmark/kobenhavn/scandic-glostrup>
eller hos venner/træningskammerater/familie.

Lørdag den 21. januar

- 13.00 **Vi mødes omklædte i hallen**
Velkomst og introduktion til dagen v/ Masters Komiteens formand, Knud Høyer
- 13.15 **Fælles opvarmning** og opdeling i træningsgrupper
- 14.00 **Træning i træningsgrupper.** I hallen er det muligt at lave sprint, hæk, længde- og trespring, højde, stang, kugle samt diskos-, hammer- og vægtekast i særligt træningsbur.
Vi forsøger at skaffe trænere til forskellige øvelser lørdag eftermiddag. Vi har foreløbig aftaler med:
Kuglestød: Freddy Holse, Maribo
Hammer/diskos: Michael B. Jepsen, Hvidovre
Sprint/ spring/Hæk: Karsten Nielsen, Hvidovre
Er der flere, der har lyst til at hjælpe som trænere, så kontakt Knud Høyer. Ellers må man hjælpe hinanden i træningsgrupperne.
- 16.30 **Samling** i Hvidovres klublokale eller i hallen

- 16.30-18.00 Oplæg om **styrketræning og spændstighedstræning** for modne løbere, springere og kaste-
re ved Michael B. Jepsen.
Du kan selv prøve alle øvelserne i HVAMs udvidede styrketræningsområde.
- 18.00-19.00 **Omklædning og socialt samvær** om udveksling af træningsmetoder ud fra dagens træning,
mens andre forbereder en aparetif og aftenens middag mv.
- 19.00-? **Fælles middag og socialt samvær**

Søndag den 22. januar

- 09.00 **Omklædning**
- 9.30.-10.30 **Samling** i Hvidovres Klublokale
Nyheder fra Masterskomiteen
Diskussion af Masters atletikken i Danmark.
- **Hvad sker der i DAF efter årsmødet?**
 - **Debat: Masters Komiteens 9-punktsplan for fremtidig udvikling af masters atle-
tikken**
 - **Masters hjemmeside på DAFs hjemmeside – ønsker til fremtidig udformning og
indhold.**
- 10.30-12.30 **Træning i træningsgrupper.** Du behøver ikke at være i samme gruppe lørdag/søndag
- 12.30 **Farvel og tak** for denne gang

Tilmelding til Knud Høyer snarest og **senest søndag den 15. januar 2017**

på mail: knudinge@post11.tele.dk, med navn og klub, hvilke øvelser, du gerne vil træne, samt om
du deltager i middagen lørdag aften. Flere fra samme klub sender bare én mail.

Ud fra de angivne ønsker til øvelser, kan vi sammensætte træningsgrupperne.

Vi ses i Hvidovre.

Michael B Jepsen

Sportschef

Hvidovre Atletik og Motion

Knud Høyer

Formand for Masters Komite

mobil 20 86 46 30