

Hvidovre Atletik og Motion og Masters Komite indbyder til vintertræningssamling lørdag og søndag den 7. og 8. marts 2020

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

Alle master 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 træningsmetoder.

Det koster ikke noget at deltage i træningssamlingen. Masters Komiteen er vært ved middagen lørdag aftenen, men drikkevarer er for egen regning. Husk at medbringe madpakke til lørdag middag. Overnatning og transportudgifter klarer man selv.

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

Lørdag den 7. marts

- 12.30-12.45 Velkomst og introduktion til dagen v/ Masters Komites formand, Knud Høyer
- 12.45-13.15 Fælles opvarmning v/ Dorte Ramlov
- 13.15-15.15 Træning i træningsgrupper
Vi forsøger at skaffe trænere til forskellige øvelser lørdag eftermiddag. Foreløbig har vi aftale med følgende
Inge/knud: hammer, diskos, kugle
Thomas Andersen: mellem/lang
Kirsten Eskildsen: højde
Længdespring: Calle Jacobsen
Sprint: ??
- 15.15-15.45 Styrketræning med Tabata-hvad er det for noget? v. *Gunhild Michelsen, Slagelse*
- 15.45-16.16 Vægttræning for masters-hvilke øvelser er relevante? demonstration i atletikhallen
- 16.15-16.45 Omklædning - og samling i Hvidovres klublokale
- 16.45-19.00 Forskellige indlæg:
- Hvordan tilrettelægger jeg min vægttræning. v. *Sportschef Michal B. Jepsen*
 - Træning for masters-hvordan griber man det an. V. *Sportschef Michael B. Jepsen*
 - Hvad sker der i DAF og i Masterskomitéen. v *Knud Høyer*

19.00-? Fælles middag og socialt samvær

**Søndag den
8. marts**

09.30-10.00 Fælles opvarmning

10.00-11.00 Træning i træningsgrupper i hallen eller uden for

Inge/Knud: hammer, diskos, kugle

Thomas Andersen: mellem/lang

Kirsten Eskildsen: højde

Anders Mathiesen: sprint

11.00-12.15 Yoga- hvad kan atletikudøvere bruge det til? v. *Jette Guldborg Bjørndal, Hillerød*
Her skal man have varme sokker og et lille tæppe med til at tage over sig til afspændings-
delen. Og yogamåtte hvis man har det.

12.15 Farvel og tak for denne gang

Kirsten Eskildsen vil være i hallen lørdag-søndag og giver gerne 20 min. massage for 100 kr. Tidspunkt aftales nærmere med Kirsten

Tilmelding til Knud Høyer snarest og **senest søndag den 24.februar 2020 på mail**

knudhoeyer@gmail.com, med navn og klub. Det skal også angives, om du:

- deltager begge dage
- deltage i spisningen lørdag aften.
- hvilke øvelser, du gerne vil træne (så vi kan sammensætte nogle træningsgrupper.)

Flere fra samme klub sender bare én mail.

Vi ses i Hvidovre.

Knud Høyer

Formand for Masters Komite
mobil 20 86 46 30

Michael B Jepsen

Sportschef Hvidovre Atletik og Motion