



Nordisk Masters Camp 4 til 8 Juli i København

Kom og træn med os i det nybyggede bassin i Bellahøj hvor Nordiske Mastermesterskab 2011 afholdes 30/9 till 1/10 2011. <http://nordicopenmasters2011.org>

2 Toptrænere med hver deres specialiteter! Den ene med sprint, starter og styrketræning, den anden med mentaltræning, brystsvømning, medley og distance svømning. Interessante foredrag og videofilmning fuldender ugen i Wonderful Copenhagen!

Hvornår: 4 - 8. Juli 2011. Lejren er en "Flex-Camp" og du kan selv vælge hvornår og hvor meget du vil være med.

Hvor: Bellahøj Svømmestadion i 50 meters indendørs bassin

Træner: Glen Christiansen: Glen har over 25 års erfaring med Masters svømning i hele verden som træner og aktiv. Glens brede erfaring med at træne alt fra nybegyndere til verdensmestre gør at alle føler sig velkomne og får stort udbytte af træningen. OL træner for det svenske landshold i Atlanta 1996. Glen har vundet 14 Masters verdensmesterskaber og slået mere end 50 masters verdensrekorder, men er mere Coach end svømmer

Træner: Anders Kilen: Har den højeste træner uddannelse der udbydes af DIF og Team Danmark (Idrættens Træner Akademi). Er Cand. Scient Humanfysiologi med speciale indenfor træningsfysiologi. Træner for det danske militære landshold i marine femkamp siden 2007. Holder foredrag om styrketræning og kost. Er Mastersverdensmester på 50 fri 2008 og 2010. To holdkap Masters verdensmesterskaber med sit Race Club Team der har haft både verdens og Europa rekord på 4x50 fri. An explosive man with great patience!

Program:

Mandag 4/7: 09.00 - 10.30 svømmetræning. 18.30-21.00 Foredrag om hvordan man bør træne.

Landtræning+ svømmetræning

Tisdag 5/7: 09.00-10.30 svømmetræning+ stretching 18.30-20.30 Foredrag om Styrketræning + Styrketræning

Onsdag 6/7: 09.00 - 10.30 svømmetræning. 18.30-21.00 Foredrag om hvordan man skal konkurrere.

Landtræning+ svømmetræning

Torsdag 6/7: 09.00-10.30 svømmetræning+ stretching 18.30-20.30 Foredrag om Kost + Styrketræning

Fredag 8/7: 09.00 - 10.30 svømmetræning. 19.30-21.00 Landtræning+ svømmetræning

Videofilmning over og under vandet samt efterfølgende teknik-analyse

Pris: Morgenpas: 150 DKR Aftenpas: 200 DKR

Ved stor interesse vil Camp'en udvides til at inkludere weekenden!

Information: gc1769@gmail.com

Billig mulighed for overnatning på vandrehjem nær Svømmestadion:
<http://www.danhostel.dk/bellahoej>

Velkommen!!!