

# PERSONLIG INDBYDELSE

Vil du gerne have forbedret din teknik igennem intensiv og fokuseret træning, med nogle personlige trænere som har tid til dig? Så skal du møde op til denne første weekend, hvor samarbejdet mellem Midtfyns Judo og Team Judoxpressen starter.

Det koster kun 300 KR (betales ved ankomst), inkl træning, overnatning (husk luftmadras og sovepose) og mad.

Vi mødes således den 22.-23. august på Midtfyn, hvor der vil blive trænet efter følgende plan:

Kl. 19:00 Teknisk træning for alle. Vi træner i cirka halvanden time og tager en snak om weekenden og kommende weekenders træningsindhold. Blandt andet teknisk tema for weekenden. Efter træningen serveres en let eftersmads – men det kan være en god ide at have en madpakke med som du spiser inden træning.

Kl.: 22:00 Sengetid

Lørdagen står vi op og tager en god gang morgenmad, inden planen så ser således ud for den resterende dag.

Kl. 10:00 Træning - Stående teknik

Kl. 12:00 Frokost

Kl. 13:30-14:30 Træning - fortsættelse på stående teknik

Kl. 15:00-16:00 Teknisk træning, herefter hjemrejse - I får en sandwich til hjemturen!

Vi håber på god tilslutning til denne lejr. Der vil max. blive 20 kæmpere på måtten ad gangen (for at bevare kvaliteten i træningen). Skulle der komme flere tilmeldinger, deler vi træningerne op.

Team Judoxpressen og Midtfyns Judo ser frem til et fremragende og enormt intensivt døgn i den tekniske judos tegn.

Tilmelding til din træner hurtigst muligt. Spørgsmål kan rettes til Henrik Rosenberg på tlf. 20 90 78 11 eller Roland Vogt, på tlf. 26 35 49 56.

VEL MØDT PÅ DET SMUKKE MIDTFYN!



Midtfyns Judo & Jiu-jitsu Klub

TEAM



judoxpressen.com