

Lambertseter Bryteklubb

Presenterer

Oslo Wrestling Camp 2022

Treningsleir for aldersbestemte gutter og jenter

Dato: 19.Juni – 24 Juni 2022

I forbindelse med LM/NM 2022 har vi gleden av å invitere aldersbestemte gutter og jenter til treningsleir hos oss påfølgende uken. Det vil bli 2 økter daglig, og fokus på bryting, god treningskultur og vennskap på tvers av bryteklubbene.

Etter trening har vi lagt opp til sosiale aktiviteter hver dag etter middag. Det vil bli servert næringsrike og varierte måltider. Vi sover i Lambertseter Flerbrukshall og her er også foreldre og klubbtrenere velkommen til å overnatte gratis under uken.

Program:

	SØNDAG	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG
07:00			LØPEØKT			LØPEØKT
09:00	BRYTING	BRYTING	BRYTING	BRYTING	BRYTING	BRYTING
14:00	BRYTING	BRYTING	KLATREPARK	BRYTING	BRYTING	5- KAMP
AKTIVITET	BADE/STRAND	KINO	KLATREPARK	SANDVOLLEY	DISKOTEK	

VÅRE TRENERE:

Hovedtrener GR: Pål Eirik Gundersen

Mangeårig landslagsbryter og nåværende trener for Lambertseter bryteklubb. Pål har en bachelor fra Norges idrettshøgskole innenfor trening, coaching og idrettspsykologi. Pål har også en bachelor som faglærer i kroppsøving og idrettsfag.

Hovedtrener Fristil: Ali Rahimi

Norges mest meritede fristilsbryter. Ali er blant Norges mest etterspurte fristilstrenere. Han har bred erfaring både som trener for klubb og forbund.

Andre trenere:

Fritz Aanes og Stig Andre Berge kommer begge ha noen økter, samt brytere som nå er aktive brytere på seniornivå. Som fristiltrener sammen med Ali er vi heldige og har Sofia Aak.

Pris:

2500,- inkluderer alle utgifter som trening, overnatting, mat og aktiviteter under uken.



Dato: 19.Juni – 24 Juni 2022

Overnatting: Lambertseter flerbrukshall

Påmeldingsfrist: 15. Mai 2022

Påmelding: <https://www.lambertseterbryteklubb.no/events/p/1000068569/oslo-wrestling-camp>

Kontakt telefon: Jim Johnsen 48840612 eller Martin Sjøstrand 47359245

Kontakt epost: post@lambertseterbryteklubb.no