

Oversigt over træningssamlinger 2013

	Fællessamling Bertel og evt. externe undervisere	4 stk
--	--	-------

Senior 3 kamp	4 stk	Junior samling	4 stk
---------------	-------	----------------	-------

Raw samling	4 stk		Bænkpres samling	4 stk
-------------	-------	--	------------------	-------

Måned	Uge	Dato	Dag	Sted	Start	Slut ca	Coach(es)
Januar	1	05-01-2013	Lørdag	Tårby	10.00	16.00	Kim og Jesper
Bemærkninger			Junior samling med fokus på DM junior				

Måned	Uge	Dato	Dag	Sted	Start	Slut ca	Coach(es)
Januar	1	06-01-2013	Søndag	Århus	10.00	16.00	Niels Stærkjær
Bemærkninger							

Måned	Uge	Dato	Dag	Sted	Start	Slut ca	Coach(es)
Januar	2	12-01-2013	Lørdag	Horsens	10.00	16.00	Jørgen R + Jesper
Bemærkninger							

Måned	Uge	Dato	Dag	Sted	Start	Slut ca	Coach(es)
Januar	2	13-01-2013	Søndag	Næstved	10.00	16.00	Carsten
Bemærkninger							

[illegible]

Måned	Uge	Dato	Dag	Sted	Start	Slut ca	Coach(es)
Febbruar	8	23-02-2013	Lørdag	Horsens	10.00	16.00	Jørgen R + Jesper
Bemærkninger							

Måned	Uge	Dato	Dag	Sted	Start	Slut ca	Coach(es)
Marts	9	02-03-2013	Lørdag	Næstved	10.00	16.00	Carsten
Bemærkninger							

Måned	Uge	Dato	Dag	Sted	Start	Slut ca	Coach(es)
Marts	12	23-03-2013	Lørdag	Horsens	10.00	16.00	Jørgen R + Jesper
Bemærkninger							

Måned	Uge	Dato	Dag	Sted	Start	Slut ca	Coach(es)
Marts	12	24-03-2013	Søndag	Århus	10.00	16.00	Niels Stærkjær
Bemærkninger							

Måned	Uge	Dato	Dag	Sted	Start	Slut ca	Coach(es)
Marts	13	30-03-2013	Lørdag	Tårnby	10.00	16.00	Kim/Jesper
Fokus: holdet mod EM junior. Der trænes i udstyr og aftales startvægte og konkurrence forhold							

[illegible]

Samling kun **bænkpres alle kategorier**. Her øves startvægt samt konkurrenceforløbet aftales

Samling for **RAW** alle kategorier. Fokus VM her aftales startvægte samt konkurrenceforløbet

Særlig fokus på EM Bænkpres.

Fokus:holdet mod **VM junior**. Der trænes i udstyr og aftales startvægte og konkurrence forhold

Fokus på holdet mod **WEC**. Der trænes i udstyr og aftales startvægte og konkurrence forhold

Bemærkninger

Fokus: holdet mod VM. Der trænes i udstyr og der aftales startvægte samt konkurrence forhold

Bemærkninger

Bemærkninger:

Bemærkninger