

Plan for landsholdssamlinger i sidste halvdel af 2013

Antal og dato

Der afholdes 2 samlinger i alt.

Afholdelse af den første samling var oprindeligt planlagt til d. 20/7-2013. Da denne dato ligger i uge 29 og altså midt i industriferien, er der mange løftere der har varslet afbud. For at imødekomme dette, foreslår jeg at den pågældende samling bliver flyttet 2 uger frem til weekenden d. 3. og 4.8-2013. Denne dato er eneste anden mulighed da terminslisten ellers er fyldt ud i stort set hele august og september.

Den anden samling vil blive afholdt som planlagt d. 26-27/10-2013.

Struktur:

Strukturen på samlingerne ændres fra at være én stor fællessamling, hvor alle hold mødes på samme dag, til at være en opdelt samling. Således vil 3-kamp senior- og bænkpreslandsholdet mødes om lørdagen og Junior 3-kamp- og RAW landsholdet mødes om søndagen.

Nedenfor ses en meget overordnet plan for samlingerne. I starten vil nogle af de samme ting blive gennemgået for alle hold. Dog er det planen meget hurtigt at differentiere indholdet af samlingerne ift løfterens niveau og behov. Derfor er dette ikke en endelig plan, og ændringer vil forekomme.

Overordnet plan for samling d. 3.8.-2013

Hold: 3-kamp Senior og Bænkpres

Kl. 10.00 – 10.30

Introduktion

Afklaring af forventninger til samlinger

Afklaring af forventninger til løftere på samling

Kl. 10.30-13.30

Træning

Kl. 13.30 – 14.30

Frokost

Kl.14.30-?

Teori omhandlende:

- Strategi for forsøgsvalg
- Fælles diskussion af weakpoints og strong points for den enkelte løfter
- Oplæg til selvudvikling og det at tage ansvar for sig selv som løfter og for sin egen udvikling
- Forslagsrunde til indhold på komne samlinger(Hvad er der brug for, set fra løfternes synspunkt?)

Overordnet plan for samling d. 4/8-2013

Hold: 3-kamp junior og RAW

Kl. 10.00 – 10.30

Introduktion

Afklaring af forventninger til samlinger

Afklaring af forventninger til løftere på samling

Kl. 10.30-13.30

Træning

Kl. 13.30 – 14.30

Frokost

Kl.14.30-?

Teori omhandlende:

- Strategi for forsøgsvalg
- Fælles diskussion af weakpoints og strong points for den enkelte løfter
- Oplæg til selvudvikling og det at tage ansvar for sig selv som løfter og for sin egen udvikling

Forslagsrunde til indhold på komne samlinger(Hvad er der brug for, set fra løfternes synspunkt?)

Overordnet plan for samling d. 26/10-2013

Hold: 3-kamp Senior og Bænkpres

Kl. 10.00 – 10.15

Info om dagens program

Kl. 10.15-13.30

Træning

Kl. 13.30 – 14.30

Frokost

Kl.14.30-?

Teorien vil nu primært omhandle det som der er blevet foreslået fra løfternes side.

Dog vil der komme et oplæg omhandlende eksterne faktorerers betydning for præstationsevnen.

Overordnet plan for samling d. 27/10-2013

Hold: 3-kamp junior og RAW

Kl. 10.00 – 10.15

Info om dagens program

Kl. 10.15-13.30

Træning

Kl. 13.30 – 14.30

Frokost

Kl.14.30-?

Teorien vil nu primært omhandle det som der er blevet foreslået fra løfternes side.

Dog vil der komme et oplæg omhandlende kontinuerlig udvikling af løfteteknik, kropsbevidsthed og kropsintelligens.