



Rapport från Kick-off för Team Skåne Elit

Hej alla Team Skåne Elit medlemmar!

Kul att så många av er kunde komma till kick-offen i Malmö i fredags. Jag vill även passa på att gratulera till fina insatser vid DM i Svedala i helgen för er som var med, någon av er var ju tyvärr skadade och kunde inte delta. Men för de flesta av er gick det riktigt bra med flera framskjutna placeringar vilket bådär gott inför de olika SM'n och andra viktiga tävlingar som stundar den närmsta tiden under våren.

Information: All information är tänkt att läggas upp på Skånes Brottningförbunds hemsida under fliken "Team Skåne Elit". Så här kan ni när som helst gå in och finna kallelser och med tiden ett uppdaterat program för Team Skåne Elit. Ni når sidan enklast via www.skanebrottning.se/

Utbildning: Vi vill också slå ett slag för alla bra utbildningar som finns att gå inom Skåneidrotten. Ni hittar dem enklast via www.rf.se/skane/

Här finns en mängd olika utbildningar, allt från idrottsmedicin till idrott och lärande. Tala gärna om för era tränare och ledare att de finns.

När det gäller idrottsmedicin så passar dessa även för alla aktiva från 16 år och är ett bra komplement till din gymnasieutbildning.

Alla utbildningarna är kostnadsfria, men antalet platser är begränsade, så först till kvarn.....

Träningsdagbok: Ni som inte redan för en träningsdagbok bör starta så fort som möjligt. Det går bra med en vanlig fickalmanacka eller annan typ i pappersformat. Man kan givetvis även använda någon form av fickdator, tungsten eller i annan elektronisk variant. Det viktigaste är att man planerar och följer upp sin träning och sina tävlingar. Dokumenterar hur det gick, samt att även planera in matcher och tävlingar i kalendern. (T.ex. hur det gick i matcherna vid varje tävling, vilken tid man springer en viss stäcka på, hur många kast på dockan ni gör under en viss tid, max armhävningar på en minut m.m.)

Första träffen: Är planerad till söndagen den 5 april i Klågerup. Vi återkommer med ett mer detaljerat program senare.

Jag vill att ni alla svarar på detta mail så jag vet att ni fått det och att jag har lagt in rätt E-mail adress. Om ni saknar någon eller ser att någon adress är fel så hör av er!

HEJ OCH HÅ TRÄNA PÅ !

Hälsar

Lars Bergqvist



VISION 2015

