



Årets upplaga **Lidbergs Brottarcamp 2012**

NU är det snart dags igen för **Lidbergs Brottarcamp**! Vi arrangerar detta populära träningsläger för sjätte året i följd. Som nybliven silvermedaljör på VM är det en ära att bjuda in er brottare i åldrarna **9-19 år** till Lidbergs Brottarcamp i **januari 2012**. Nytt för denna gång är att det utöver våra tre grekisk-romerska tränare även kommer att finnas en fristilstränare på plats, vilket innebär att vi har möjlighet att ta emot 25 st tjejer. Vi har Sveriges mest meriterade tränarstab, med flera VM och EM-medaljörer, Inget annat träningsläger i Sverige är ens i närheten på denna front. Lägret har växt för varje år och brottare som deltagit har gjort enorma framsteg!

Förra året höll vi för första gången lägret i Skånska Eslöv, vilket visade sig vara väldigt lyckat. Vi gör därför likadant även i år. Skåne är den region som har **flest registrerade brottare** och här finns alla möjligheter att ta emot ett större antal aktiva. 2011 hade vi totalt 72 st deltagare från Sverige, Norge och Danmark. I år har vi förberett för **totalt 110 st deltagare** och hoppas att många framtida stjärnbrottare kommer till Lidbergs Brottarcamp.

Denna möjlighet att lära sig av några av världens bästa brottare & tränare ges bara en gång per år! Vi lägger mest fokus på teknikträning. Samla ihop din förening eller åk privat. Oavsett om du är en liten knatte eller en juniorlandslagsman kommer du att lära dig massor. Missa inte denna chans!

Träningslägret kommer att innehålla

- Brottning (Teknik, Taktik, Matchträning)
- Styrketräning (Genomgång av skivstångsteknik)
- MAQ-träning, stretching, rörlighet & brottningsrelaterad styrketräning
- Föreläsning
- Matcher med direkt feedback (nytt för i år)
- Frågekväll (nytt för i år)

Information

Plats: Bergaskolan i Eslöv
Tid: Tis 3/1 – Lör 7/1 2012. Möjlighet att övernatta från den 2/1 då träningen startar på förmiddagen den 3/1.
Logi: Boende i skolsal OBS! Glöm ej liggunderlag, luftmadrass och sängkläder.
Pris: 440kr per delt/dag.
Rabatt 1: Alla som har mer än 40 mil att åka enkel resa får 500 kr i rabatt.
Rabatt 2: Klubbrabatt á 200kr per deltagare för alla föreningar som anmäler mer än 5st brottare. Bara en rabatt kan utnyttjas.

Sista anmälningsdag är 15 December.

Kontakta Jimmy Lidberg 076 - 700 99 99 eller Jim Pettersson 070 - 271 88 90.

Eller till: jimmylidberg@hotmail.com