



Välkomna till J-landslagets
träningläger
4-6 mars 2011 i Eslöv

Plats: Per Håkanssons väg 34, Eslöv.

Tränare: Zigmunds Jansons, Ronny Persson.

Samling: 4 mars kl 16.00

Avslutning: 6 mars kl 14.00

Logi: Eslövs vandrarhem. Medtag sovkläder.

Resan: på klubbens bekostnad

Kostnad: 750;-

Betalas till: PG 575412-2 (skriv namn och förening) eller betala på plats.

Anmälan: senast onsdagen den 23 februari 2011 till Ronny Persson på perssonronny@telia.com

Eventuellt återbud görs till Zigmunds Jansons på zigmunds.jansons@swedewrestling.se

Utrustning: kläder för inomhus träning, triksåer

Logi för ledare/föräldrar: kontakta Ronny Persson

Frågor om lägret: Ronny Persson 0706400375

Program (med reservation för ändringar)

Fredag

16.00	Samling/genomgång/gruppindelning
16.30-18.00	Träning grupp 1 stående fotarbete
18.00-19.30	Träning grupp 2 stående fotarbete
18.30-20.30	Middag

Lördag

08.00	Frukost
10.00-11.30	Träning grupp 1 parterr anfall
11.30-13.00	Träning grupp 2 parterr anfall
12.00-14.00	Lunch
15.00-16.30	Träning grupp 1 parterr försvara
16.30-18.00	Träning grupp 2 parterr försvara
17.00-19.00	Middag

Söndag

08.00	Frukost
10.00-12.00	Träning alla matchpass
12.30	Lunch
13.00	utvärdering/avslutning

Tack för denna gång!



Svenska Brotningsförbundet

Swedish Wrestling Federation

Idrottens Hus, Stockholm 2011-01-14

J-LANDSLAGET KALLAR

följande brottare till träningsläger i Eslöv den 4-6 mars 2011

Nedanstående trupp kallas;

Brottare:	Namn	Klubb
	Karen Harutyunyan	Spårvägens BK
	Robin Severinsen	Klippans BK
	Niklas Amnemo	Bjuvs BK
	Frunze Harutyunyan	Spårvägens BK
	Alexnader Jersgren	Marsvinsholms IF
	Kalle Persson	BK Pan
	Miltos Miltiadous	Huddinge BK