



Svenska Brottningsförbundet

Swedish Wrestling Federation

Suède Wrestling Federation

Rapport träningsläger Ljungbyhed 20 – 26 februari

Drygt 30 aktiva var kallade till lägret och vi genomförde 11 pass på mattan som innehåll matcher, situationsbrottning och teknik. Förutom den effektiva brottningsstunden så innehöll varje pass 20 min uppvärmning, 20 min teknik och 15 min nerjoggning och stretching. Brottningsträningen var upplagt för dom som ska på EM, för OS-kval brottarna la vi in specialträning efter varje pass som passar för den perioden som dom ligger i just nu.

Må 1 pass, teknik 50 min

Ti 2 pass, förmiddag 3 st. matcher – eftermiddag situationsträning i parterr 14 min

On 2 pass, förmiddag situationsträning i stående 16 min

To 1 pass, förmiddag teknik underläge/cirkelträning – eftermiddagen ledig

Fr 2 pass, förmiddagen 3 st. matcher – eftermiddag 45 min teknik

Lö 2 pass, förmiddag 1 min perioder i stående/ parterr– eftermiddag 14 min situationsbrottning parterr

Sö 1 pass, förmiddag 2 – 3 matcher

Inför EM så ser det bra ut så sett att där var inga större skador efter lägret och den fysiska biten verkar sitta där. Fram till EM så tar laget det ganska lugnt med egen träning på hemmaplan

Benni

Ljungbyhed 2012-02-27

SBF/Förbundskapten Herrar

Benni Ljungbäck

benni.ljungback@swedewrestling.se

Svenska Brottningsförbundet

Swedish Wrestling Federation

Idrottens Hus, 114 73 STOCKHOLM

www.swedewrestling.se

Tel 08-699 63 23 Fax 08-699 63 25 Pg 560 56-5 Org nr 802000-4571