



Træningssamling for Masters 30-31. Juli 2016

I weekenden fra **lørdag d. 30. juli** til **søndag d 31. juli** 2016 inviterer Aabenraa IG og Masters Komiteen til træningssamling for alle danske masters.

Samlingen finder sted på Aabenraa's flotte stadion, hvor der er mulighed for at træne kast, løb og spring. De omkringliggende skove og den optegnede Bjergmarathon-rute opdelt i 4 etaper, indbyder til lange løb i superflot og bakket terræn.

Vi ved, at der er mange masters, som træner alene, og som gerne vil have inspiration til at komme videre, så de kan forbedre deres resultater gennem aldersrelateret træning. Derfor arrangerer vi denne træningssamling. Der vil ikke være trænere til rådighed. Man mødes i disciplingrupperne og bliver enige om, hvad man gerne vil træne, og herefter hjælper man hinanden med gode erfaringer.

Deltagerne betaler selv for mad og skal selv sørge for overnatning. Til gengæld så koster det ikke noget at deltage i træningslejren.

Program

Lørdag d. 30. Juli

11.30-12.00 Ankomst til Aabenraa stadion og omklædning

12.00-15.00 1. træningspas i disciplingrupperne på stadion

15.00-17.00 Nyt fra Masterskomiteen
Oplæg om fysisk træning
Gruppearbejde/diskussion: hvordan skal Mastersturneringen køre i fremtiden?

17.00-18.00 Bad i Aabenraa Fjord

19.00 Middag hjemme hos Kirsten, Felsted Møllevej 50, 6200 Aabenraa. Pris: ca. 100 kr. Her kan folk selv medbringe deres drikkevarer, eller købe hos Kirsten.

Søndag d. 31. Juli

10.00-13.00 2. træningspas i disciplingrupperne på stadion

13.00 - Farvel og tak for denne gang.

Som afslutning kan man vælge at køre ned over grænsen til Fleegaard for at handle ind eller køre direkte hjem.

Aabenraa stadion, Vestvejen 25, 6200 Aabenraa.

Mulighed for overnatning på **Fjordlyst Feriecenter/Danhostel/Fjordlyst Camping** Sønderskovvej 100 6200 AABENRAA, www.fjordlyst.dk Tlf.: 74 62 26 99

Tilmelding til træningssamlingen, incl. middag til Kirsten Eskildsen-Møller på mail: kfys@live.dk eller telefon: 27833044 senest søndag d.24/7.

Med venlig hilsen

Kirsten Eskildsen-Møller og

Aabenraa IG
27833044

Knud Hoyer

Formand for Masters Komité
20864630