

SPILLERFORENINGEN X PROTREATMENT

VINTERTRÆNING I JORCKS PASSAGE

I samarbejde med ProTreatment tilbyder Spillerforeningen tre ugentlige træninger i Aarhus og København i november, december og januar. Du kan tilmelde dig allerede nu.

Fra den 27. november 2023 til den 5. januar 2024 kan du som medlem deltage i Spillerforeningens træning hver mandag, onsdag og fredag hos ProTreatments afdelinger i Aarhus og København.

Den eneste undtagelse er 25/12 og 1/1. Se mere i nedenstående.
Det er gratis at deltage for medlemmer af Spillerforeningen.

Spillerforeningens vintertræning er et tilbud til dig, der ønsker at optimere dine forberedelser til den nye halvsæson eller skal genoptræne sammen med ligesindede under ProTreatments kyndige ledelse.

MULIGHED FOR BEHANDLING

I sammenhæng med hver enkelt træningsgang vil der være mulighed for 1 times behandling inden træning og ½ times behandling efter træning til de medlemmer, der deltager den pågældende dag.

TRÆNINGENS INDHOLD

Programmet er forebyggende og optimerende træning og vil over ugen varriere mellem:

- Traditionel Protreatment-Træning
- Core-træning
- Eksplosivitetstræning
- Styrketræning
- Genoptræning hvis nogle har behov
- Interval
- Løbestil
- Hurtighedstræning

TRÆNINGSTIDER & ADRESSE

Mandag: (undtagen 25/12 og 1/1)
Behandling fra 16:30. Træning 17:30-19:30

Onsdag:
Behandling fra 16:00. Træning 17:00-19:00

Fredag:
Behandling fra 12:00. Træning 13:00-15:00

Protreatment København, Skindergade 31, 2 sal.
1159 København K

PARTNERE



KONTAKT OG TILMELDING



KRESTEN BLÆSILD
Spillerrådgiver
+45 22 32 18 55
kresten.blæsild@spillerforeningen.dk