



# Sommercamp 2017

Skab dit fysiske fundament for succes



HADERSLEV IDRÆTSAKADEMI OG HADERSLEV ELITE

# SOMMERCAMP

SKAB DIT FYSISKE FUNDAMENT FOR SUCCES

**Hvis du skal forbedre tempo, kondition, smidighed eller reaktionsevne. Uanset hvilken idræt du dyrker så er fællesnævneren, at du skal være hurtigere, mere eksplosiv og mere udholdende end dine konkurrenter. Vil du forbedre dig på ovenstående parametre, er Sommercamp 2017 noget for dig!**

## **Sommercamp 2017**

Sommercampen er sammensat så alle atleter kan forbedre sig inden for tempo, kondition, adræthed, styrke, eksplosivitet, udholdenhed, koordination, balance, fleksibilitet, mental styrke, mentalt fokus, selvmotivation, og ikke mindst... selvtillid. Der vil blive rig mulighed for interaktion med trænerne og andre atleter, så du lærer, **HVORDAN** du forbedrer dig på disse områder og **HVORFOR** forandringerne sker. Alle dage på Sommercampen vil være udfordrende og med fokus på de nævnte områder. Ikke to dage vil være ens, men der vil være en kontinuerlig udvikling, der sikrer forbedringer hver dag.



# Sommercamp 2017

Skab dit fysiske fundament for succes

## Hvem er Sommercampen for?

Sommercamp 2017 er for alle, der er optaget i Idrætsklasserne i Haderslev Kommune, Sønderjysk Motorsports Akademi eller på Haderslev Idrætsakademi, og for de atleter er sommercampen gratis. Andre atleter på minimum 13 år kan deltage for 700 kr. pr. uge. Campen er en god forberedelse til kommende sæson.

## Hvornår er det?

Sommercampen afholdes i ugerne 29, 30, 31 og 32. Det bedste resultat opnås, når man deltager i alle uger, hvilket STÆRKT anbefales. Træningen foregår hver dag mandag til fredag. For de ekstra motiverede er der planlagt således at der kan trænes 2 gange dagligt, med eksempelvis et styrkepas tidligt på dagen og kondition/agility/springtræning senere samme dag. Alle får udleveret programmerne på skrift, så man kan følge op på træningen i ferieperioden.

Første træningspas er kl. 09.30 – 11.00

Anden træningspas er kl. 11.30 – 13.00

Tredje træningspas er kl. 15.00 – 16.30

Træningerne varer mellem en time og en time og 30 minutter. Man deltager i 2 daglige træninger. Det er valgfrit mellem morgen og middag. Eftermiddagen er påkrævet, med mindre andet er aftalt med klubtræneren. For elever i Idrætsklasserne er der 2 ugers obligatorisk deltagelse, med mindre er aftalt med trænerne.



# Sommercamp 2017

## Skab dit fysiske fundament for succes

### **HUSK**

Inde og udesko/tøj samt evt. madpakke. Atleterne vil blive inddelt i forskellige grupper hver dag, hvor der sigtes at inddele efter alder og sportsgren. Vi forbeholder os dog ret til, at sammensætte holdene mest hensigtsmæssigt i forhold til træningens struktur.

### **Trænere:**

Michael Christiansen, fysisk træner for Haderslev Idrætsakademi og Haderslev Elite

Patrick Born, multisportstræner for Haderslev Elite.

For yderligere information: kontakt Michael på [micc@haderslev.dk](mailto:micc@haderslev.dk) eller på 20 58 73 74.



HADERSLEV IDRÆTSAKADEMI OG HADERSLEV ELITE

# SOMMERCAMP

SKAB DIT FYSISKE FUNDAMENT FOR SUCCES



# Sommercamp 2017

Skab dit fysiske fundament for succes

## Tilmelding:

Tilmelding sker ved at sende en e-mail til Michael Christiansen på [micc@haderslev.dk](mailto:micc@haderslev.dk). Tilmeldingsfrist er 02/06-2017.

I din tilmelding bedes du oplyse følgende:

- Navn og alder
- E-mail og telefon på elev og forældre
- Klassestrin
- Aktuelle skader
- Størrelse på t-shirt: (12/14, XS, S, M, L, XL, 2XL, 3XL)
- Sportsgren og klub
- Er du elev i Idrætsklasserne, Sønderjysk Motorsports Akademi eller Haderslev Idrætsakademi.
- Hvilke uger og hvilke træninger (Morgen, middag og eftermiddag?) ønsker du at deltage i.
- Klubtræninger i perioden?



HADERSLEV IDRÆTSAKADEMI OG HADERSLEV ELITE

# SOMMERCAMP

SKAB DIT FYSISKE FUNDAMENT FOR SUCCES