



AK Jyden indbyder til

Tøse Camp

d. 16. – 18. september 2011

Træningsweekend kun for piger.

Vi lægger her op til en Weekend med træning og kammeratlig samvær med henblik på at styrke pigebrydningen i Danmark.

Trænere er velkommen til at deltage.

Programmet vil se således ud.

Fredag d. 16. sep.

Ankomst fra kl. 18:00

Information om weekenden, praktiske forhold osv.

Kl. 18:30 Velkomst og Aftensmad

Kl. 20:00- 21:30 Let Træningpas

Derefter der tid til hygge med frugt og saft

Kl. 22:30 Godnat

Lørdag d. 17.sep.

Kl.8:00 Morgenmad

Kl.09:30 -11:30 Træningspas

Kl. 12:00 Middagsmad

Kl.13:30-15:15 Træningspas

15:15 Pause med snack, saft, frugt og hvile

Kl. 16:30-18:30 Træningspas

Kl. 19:00 Aftensmad

Derefter hygge med tøsefnider

Kl. 23:00 Godnat

Søndag d. 18. sep.

Kl.8:00 Morgenmad

Kl.10:00-12:00 Træningspas

Kl.12:30 Middagsmad

Derefter evaluering og tak for denne gang.

Piger som kan deltage er dem som har deltaget i DM og meget øvet pigere som for eksempel nedennævnte.

29kg Louise Poulsen	AK Jyden
29kg Sille Buch	Alsia
32kg Tilde Villumsen	BK Viking
37kg AnneLouise Jørgensen	BK Hermod
44kg Lærke Kirkegaard	Kolding IF
48kg Christina Mouritsen	BK Hermod
48kg Camilla Schrøder	Kolding IF
48kg Maja Moos Johansen	Kolding IF
48kg Emilie Brix	Heros
55kg Michela Hansen	BK Hermod
55kg Eva Buxbom	BK Hermod
55kg Michele Andresen	Nakskov BK
60kg Trine Poulsen	AK Jyden
60kg Maria Støve	BK Thrott
63kg Jeanett Karlsen	BK Hermod
63kg Majken Hansen	BK Hermod
63 kg Emma Lindemann	BK Hermod.
72kg Camilla Hansen	BK Viking

Den Danske, Svenske og Nordiske Mester Ida Stuhr vil være instruktør denne weekend.

Der skal medbringes: Sovepose/dyne, liggeunderlag /luftmadras, toiletsager, håndklæde og træningstøj til ude og inde.

Deltagergebyr er 300 kr. pr bryder og pr. træner 250 kr. bedes Indbetales på bank.

Sidste tilmelding er fredag d. 9. september 2011

Betaling ved tilmelding til Regnr. 7450 og Kontonr. 1031939

Med oplysninger om navn og klub

Kontaktperson for AK Jyden er Leif Poulsen 51270934 eller lp29@mail.dk