



**DANMARKS
BRYDEFORBUND**



Mark under test af iltoptagelse og efterfølgende måling af mælkesyre

Sidste forberedelser

Trupperne under eliteudvalget nærmer sig stævneperioden og fokus lige nu er på at forberede bryderne på de kommende træningssamlinger og stævner. I læste rigtigt bryderne skal forberede sig på at komme til træningssamling, det er vigtigt de møder velforberedte til samlinger, så de får maksimalt udbytte af deres deltagelse.

Fredag d. 17. februar 2012. Testdag hos Team Danmark

Mark O Madsen og Håkan Nyblom gennemgik i fredags fysiske tests. De blev testet for kropssammensætning, iltoptagelse og anaerob kapacitet. Billederne ovenfor viser, at det er hårdt kost at blive testet. Alle testene afslørede, at de er i god form frem mod næste uges træningssamling i Ukraine og mod sæsonens foreløbige højdepunkt OL kvalifikationsstævnerne i april og maj måned.

Søndag d. 19. februar 2012. Afrejse træningssamling Ukraine

OL og EM truppen rejser til en 10 dages samling i Ukraines hovedstad Kiev. EM deltagerne Frederik Ekstrøm og Christian Roed, samt Anders Ekstrøm, Mark O Madsen og Håkan Nyblom rejser sammen med landstræner Szymon Kogut. Desværre kunne Fredrik Bjerrehus ikke deltage. Samlingen holder af høj international klasse, idet Finland, Bulgarien, Ukraine m.fl. deltager med deres bedste brydere. Med denne samling i kroppen forventes EM truppen at være i god form og godt forberedt.



Håkan i DXA scanner, som måler knogle, fedt og muskelmasse

EM Serbien 11. marts 2012.

De danske deltagere, Fredrik Bjerrehuus 66 kg, Frederik Ekstrøm 74 kg og Christian Roed 84 kg skal alle i aktion søndag d. 11 marts 2012. Landstræner Szymon Kogut, holdleder Glenn Juhl samt eliteansvarlig Frank L. er ledertruppen ved dette stævne, hvor der også er mulighed for at lave aftaler for forberedelserne til OL.

I denne periode vil der i Nykøbing F. være et internationalt miljø, da brydere fra Norge, Tyrkiet og formentlig Australien har meldt deres ankomst. Disse brydere har valgt klubben på sydhavsøerne til deres forberedelser, hvilket vidner om, at BK Thor har lykkedes at skabe et elitemiljø af højeste klasse.

Tirsdag d. 20. marts 2012. Afrejse træningssamling i Ukraine

Endnu engang går turen til Ukraine, denne gang er det Mark O Madsen, Anders Ekstrøm og Håkan Nyblom anført af Szymon, der skal træne sammen med bl.a. Ukraines og Ungarns landshold. De kommer tilbage d. 30. eller 31. marts, hvilket betyder at DM i år bliver uden deltagelse af nogle af vore bedste brydere. Forhåbentligt vil dette stimulere nogle til at satse på dette års Danske Senior Mesterskaber.

Torsdag d. 29 marts 2012. Team 2020 til Polen

Ungdomsbryderne på Team 2020 drager sidst i marts på truppens første internationale opgave – et stort internationalt cadet stævne i Polen. Det bliver spændende, at følge fremtidens brydere på denne og kommende opgaver. Træner og holdleder for Team 2020 Thor Hyllegaard og Lars Fønnesbek tager til Polen og direkte efter Polen til samling i Herning.

Mandag d. 2. april – fredag d. 6. april 2012. Træningssamling i Herning

Igen i år er der Påske samling i Herning. Team 2020 indkaldes til samling, hvor også det Norske ungdoms- og juniorlandshold deltager. OL truppen vil også være at finde i Herning, hvor de har sidste afpudsning af formen inden første OL kvalifikationsstævne senere i april.

Nyhedsbrev fra Eliteudvalget – Februar 2012

Onsdag d. 4. april 2012. Testdag og informationsmøde om Team 2020

Håkan og Mark skal testes en sidste gang inden OL kvalifikationsstævnerne. Formålet med denne test er at se om, der er noget, der skal justeres i de allersidste forberedelser.

Samme dag vil de forældre og klubber, der har fået brydere optaget på Team 2020 blive inviteret til et informationsmøde.

Torsdag d. 19. april 2012. Afrejse OL kvalifikationsstævne Bulgarien

Håkan Nyblom 55 kg, Anders Ekstrøm 60 kg og Mark O Madsen 74 kg tager af sted til 1. OL kvalifikationsstævne, sammen med Szymon Kogut og Thor Hyllegaard. Dette er første af 3 muligheder for bryderne til at kvalificere sig til OL. Kravet er en top 2 placering. Efter dette stævne ser vi, hvem der skal med til næste uges stævne i Kina og 2 uger senere i Finland.