

IFK Lunds sommarträning 2023

Seniorer (A och B), Silvergruppen, Svart grupp, Röd grupp, Blå grupp och Grön Grupp, förbered er inför tävlingssäsongen 2023-2024!

Sommaren ger tillfälle till välförtjänt vila och avkoppling för alla pingisspelare. Sommaren ger också möjlighet till grundträning och att träna in nya tekniska färdigheter. Sommaren är den period under året då det finns störst möjligheter att ta ett rejält kliv framåt i sin utveckling som spelare.

Sommarträning är mycket viktigt för dig som vill komma väl förberedd inför nästa säsong.



Sommarträningen kommer bland annat att innehålla följande:

- Träning för att förbättra teknik och bollkänsla
- Träning för att förbättra mental styrka
- Grundträning för attack- och försvarsspel
- Träning för att kunna hantera olika svårigheter & spelsituationer
- Fysisk träning, uthållighet, kondition & styrka
- Rörelseträning och förflyttningsövningar för bättre koordination, balans och snabbhet.

IFK Lund erbjuder sommarträning sommaren 2022 (12 juni till 18 augusti) enligt följande schema:

Måndag 17:00 - 19:00 Svart grupp + Silver (Murtadha Lafta)

Måndag 19:00 - 21:00 Senior A + Silver (Murtadha Lafta)

Tisdag 16:30 - 18:00 Blå grupp och Grön grupp (Timo Vallier)

Tisdag 18:00 - 20:00 Röd grupp och Senior B (Timo Vallier)

Onsdag 17:00 - 19:00 Svart grupp + Silver (Christian Björklund)

Onsdag 19:00 - 21:00 Senior A + Silver (Christian Björklund)

Torsdag 16:00 - 17:30 Blå grupp och Grön grupp (Noa Nilsson)

Torsdag 17:30 - 19:00 Röd grupp och Senior B (Murtadha Lafta)

Torsdag 19:00 - 21:00 Senior A, Silver, Svart grupp (Murtadha Lafta)



Sommarträningsavgift Senior A, Silver och Svart grupp: 600 kr

Sommarträningsavgift Senior B: 500 kr

Sommarträningsavgift Röd grupp, Blå grupp, Grön grupp: 400 kr

Anmäl er senast 30 maj (ordf@ifklund.net) och vänta på fakturan som ni sedan betalar innan sommarträningen börjar.

Sommarträningen är även öppen för spelare som normalt tränar eller spelar med andra klubbar i mån av plats. Dessa måste då också vara/bli medlemmar i IFK Lund Bordtennis.