

Kraftcenter Vejle tilbyder talent-træning

Af Jess Ingo Jensen, kraftcenterleder



Alle klubber i Region Syddjylland skal være opmærksom på, at der er åben Kraftcentertræning for alle talenter, fra 12 år og op efter, hver torsdag og hver lørdag i Vejle.

Om torsdagen er træningstidspunktet kl. 17.30 til 19.00 på Vejle Atletikstadion, og her er træningen p.t. tilrettelagt således (februar-marts 2009):

1. Styrketræning inden døre i Vejle IF's styrkecenter, ved styrketræner Mike Maksabou
2. Disciplintræninger uden døre, afhængigt af vejret: kast, sprint-intervaller og hæk,

Om lørdagen er træningstidspunktet kl. 10.00 til 12.00 på Vejle Atletikstadion, og her er træningen p.t. tilrettelagt således (februar-marts 2009):

1. Kastetræning hver 2. gang ved kastetræner Tom O. Jensen, Esbjerg AM,
2. Disciplintræninger, kan være: sprint-intervaller, mellemdistancetræning (intervaller), kast

Såfremt I planlægger at møde op til denne træning, er det rart, hvis I giver besked senest dagen før til Jess Ingo Jensen, tlf. 40588556(sms), mail: jeije@vejle.dk .

Særlige samlinger for trænere og talenter, som varetages af træner Anders Sækmose eller Joachim Lund, bliver meddelt særskilt her på siden.