

VINTERTRÆNING

MED SPILLERFORENINGEN OG PROTREATMENT JORCKS PASSAGE

I samarbejde med ProTreatment tilbyder Spillerforeningen tre ugentlige træninger i Aarhus og København samt 2 ugentlige træninger i Nørresundby i december og januar. Du kan tilmelde dig allerede nu.

Fra den 6. december 2021 til den 14. januar 2021 kan du som medlem deltage i Spillerforeningens træning hver mandag, onsdag og fredag hos ProTreatments afdelinger i Aarhus og København og hver mandag og torsdag hos ProTreatment Nørresundby.

De eneste undtagelser er uge 51 og uge 52, hvor træningen vil foregå hhv. mandag den 20. december, onsdag den 22. december, mandag den 27. december og onsdag den 29. december.

Det er gratis at deltage for medlemmer af Spillerforeningen.
Træningerne vil følge alle anbefalinger fra Sundhedsmyndighederne.

Spillerforeningens vintertræning er et tilbud til dig, der ønsker at optimere dine forberedelser til den nye halvsæson eller skal genoptræne sammen med ligesindede under ProTreatments kyndige ledelse.

Mulighed for behandling

I sammenhæng med hver enkelt træningsgang vil der være mulighed for 1 times behandling inden træning og ½ times behandling efter træning til de medlemmer, der deltager den pågældende dag.

TRÆNINGENS INDHOLD

Programmet er forebyggende og optimerende træning og vil over ugen variere mellem:

- Traditionel Protreatment-træning
- Core-træning
- Eksplosivitetstræning
- Styrketræning
- Genoptræning hvis nogle har behov

TRÆNINGSTIDER JORCKS PASSAGE

Uge 49, 50, 1 og 2

Mandag 17:00 - 19:00

Onsdag 17:00 - 19:00

Fredag 12:30 - 14:30

Uge 51 og 52

Mandag 10:00 - 12:00

Onsdag 10:00 - 12:00

PARTNERE

STATE
DRINK TO IMPROVE

PROTREATMENT

INTERSPORT

PUMA



SELECT
player's choice

Adresse:

ProTreatment København, Skindergade 31, 2. sal.
1159 København K.

KONTAKT OG TILMELDING

Kresten Blæsild

Telefon: +45 22 32 18 55

Mail: kresten.blaesild@spillerforeningen.dk



FIFPro
World Players' Union