

PRESEASON-TRÆNING

SPILLERFORENINGEN X PROTREATMENT JORCKS PASSAGE



I samarbejde med ProTreatment tilbyder Spillerforeningen tre ugentlige træninger i Aarhus og København samt to ugentlige træninger i Nørresundby i juni og juli. Du kan tilmelde dig allerede nu.

Fra den 8. juni 2022 til den 1. juli 2022 kan du som medlem deltage i Spillerforeningens træning hver mandag, onsdag og fredag hos ProTreatment's afdelinger i Aarhus og København og hver mandag og fredag hos ProTreatment Nørresundby.

Det er gratis at deltage for medlemmer af Spillerforeningen.

Spillerforeningens preseason-træning er et tilbud til dig, der ønsker at optimere dine forberedelser til den nye halvseson eller skal genoptræne sammen med ligesindede under ProTreatment's 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
- Interval
- Løbestil
- Hurtighedstræning

TRÆNINGSTIDER & ADRESSE JORCKS PASSAGE

Uge 23, 24, 25, 26

- Mandag 11:00 - 13:00
- Onsdag 17:00 - 19:00
- Fredag 12:30 - 14:30

Adresse

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

PARTNERE

STATE
DRINK TO IMPROVE

PROTREATMENT

PUMA

INTERSPORT



SELECT
player's choice

KONTAKT OG TILMELDING

Kresten Blæsild

Telefon: +45 22 32 18 55

Mail: kresten.blaesild@spillerforeningen.dk



FIFPro
World Players' Union