

# PRESEASON-TRÆNING

## SPILLERFORENINGEN X PROTREATMENT

### NØRRESUNDBY



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 pre-season-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 NØRRESUNDBY

Uge 23, 24, 25, 26

- Tirsdag 17:00 - 19:00
- Fredag 16:00 - 18:00

#### Adresse

ProTreatment Nørresundby, Brotorvet 5,  
9400 Nørresundby.

#### PARTNERE

**STATE**  
DRINK TO IMPROVE

**PRO**TREATMENT

**PUMA**

**INTERSPORT**



**SELECT**  
player's choice

#### KONTAKT OG TILMELDING

Kresten Blæsild

Telefon: +45 22 32 18 55

Mail: [kresten.blaesild@spillerforeningen.dk](mailto:kresten.blaesild@spillerforeningen.dk)



**FIFPro**  
World Players' Union