



Seminarium i TYNGDLYFTNING

Malmö Lyftarklubb (MLK) håller seminarium i tyngdlyftning för föreningar och företag.

Under 2h undervisar MLK's tränare i Ryckmomentet (Snatch) där teori och praktik kombineras.

Sen blir det en paus på ca: 1h där deltagarna äter lunch medans MLK uppvisningslyfter i både ryck och stöt.

Sedan under 2h på eftermiddagen undervisar de i stöt (squatclean + splitjerk) där de börjar med vändningen, övergår sedan till överstöt för att mot slutet göra hela stötarna. Även en kort teoridel där de två stilarna i vändning förklaras.

Vanligt förekommande fel förklaras och hur man lyfter för att minimera skaderisken. Även övningar för att stärka upp specifika muskelgrupper visas. Dagen varierar i innehåll beroende på nivån på de som deltar och vad gruppen vill ha ut av seminariet.

Minsta antal som vi tar emot är 8 personer och max är 16 personer.

MLK's två huvudtränare har tillsammans över 30 års erfarenhet av att träna tyngdlyftare med en handfull landslagslyftare och flertalet SM-guld på sin meritlista.

MLK är en förening som bedriver Tyngdlyftning och Styrkelyft i seriesystemet. Medlemsantalet är över 60 medlemmar och ökar snabbt. Totalt hade klubben 8 lyftare som kvalade in till senior SM.

Skulle ni vara intresserade av att ha ett seminarium i er lokal eller för ert företag så hör av er till

Daniel Teisner
Ordförande i Malmö Lyftarklubb
daniel.teisner@sweco.se
0702-30 89 34

Med vänliga hälsningar

Malmö lyftarklubb MLK