



Braås 2015-12-17

Forbundskeptensmeddelande nr 3, 2015

## **Damseniorläger** 19-23 januari i Köping

Lägret inleds med fysiska tester.

Samtliga kör SOK:s fysprofil (se nedan). Damsenioreorna kör även knäböj 90 grader.

### **Uttagna Damseniorer**

Jennifer Jonsson, Spårvägens BTK  
SannaMari Bölenius, Spårvägens BTK  
Daniela Moskovits, Team Mälarenergi BTK  
Linda Bergström, Ängby SK

### **Uttagna Team Framtid 1**

Ellen Holmsten, Spårvägens BTK  
Stina Källberg, Borlänge BTK  
Tilda Johansson, Halmstad BTK  
Erika Fronth, IFK Falköpings BTK  
Filippa Bergand, Åsa IF

### **Sparring**

Michaela Karlsson  
Huda Mustafa

### **Ledare**

Pernilla Andersson  
Anders Johansson  
Mats Hedin (fystester 19 januari)

### **Samling**

Måndag 19 januari kl. 17.30 i Arenan, ombytta för fysiska tester (se beskrivning nedan).

### **Avslut**

Fredag 23 januari runt lunch. Resor bokas från kl. 12.00.

### **Logi**

På campus eller hemma. Bor du på campus tar du med dig sängkläder.

### **Mat**

Samtliga måltider på hotell Scheele. De som bor hemma äter lunch och middag på hotellet.

### **Resor**

Beställs genom Svenska Resebolaget, tfn 035-16 05 20 eller genom att skicka in bif blankett. Ange referens 21 270.

### **Utrustning**

Landslagsutrustning, löparskor och träningskläder för utomhusträning, hopprep, sängkläder samt videoutrustning.

### **Fysiska tester**

3 vertikalthopp (Squatjump, CMJ,CMJ a)

Gripen (griptest med handen)

Chins

Dips

Brutalbänk

Sprint 5-10-20 meter

Beeptest

Damseniorer kör även knäböj 90 grader (1 RM max)

### **Upplysningar**

Pernilla Andersson, [pernilla.andersson@koping.se](mailto:pernilla.andersson@koping.se), tfn 073-699 51 07

Anders Johansson, [anders.johansson@svenskbordtennis.com](mailto:anders.johansson@svenskbordtennis.com) tfn 072-15 55 556

Mats Hedin, [mats.hedin@svenskbordtennis.com](mailto:mats.hedin@svenskbordtennis.com), tfn 08-562 781 23

Med vänliga hälsningar,

*Anders Johansson och Pernilla Andersson*