



Förberedande fysisk träning för bordtennisspelare - Teori och planering

Plats: Clarion Hotell, Skanstull (Våning 2, Rum C3)
Tid: Lördag 19/11 kl. 9:30-11:00
Föredragshållare: Jesper Sjökvist, SOK

Under lördagen 19/11, i anslutning till SOC, erbjuder SBTF ett seminarium under temat ”förberedande fysisk träning för bordtennisspelare i teori och praktik”. Föredragshållare är Jesper Sjökvist från SOK, som arbetar med den fysiska träningen för de bordtennisspelare som är med i SOK:s Topp-och talangprogram.

Jesper kommer att delge oss sina erfarenheter om vad som är viktigt att tänka på i fysträningen för bordtennisspelare, och hur vi på olika sätt kan integrera den fysiska träningen som en del av bordtennispassen.

Föredraget riktar sig till tränare på alla olika nivåer inom svensk bordtennis.

Du som vill ta chansen att förbättra dina kunskaper inom fysisk träning och få med dig ett par användbara tips och råd är varmt välkommen till föreläsningen.

Anmälan görs vänligen till pernilla.andersson@svenskbordtennis.com då vi har ett begränsat antal platser.

Vi ses i Eriksdalshallen på SOC 15-20/11!

Med vänliga hälsningar Pernilla Andersson