



Til: Tine Rognaldsen Pedersen Tambarskjelvar IL
Ronja Lenvik Hitra VK
Lea Berle Horne Tromsø AK
Sandra Nævdal AK Bjørgvin
Tuva Loodtz AK Bjørgvin
Emma Vittring Tromsø AK
Rasmus Heggevik Aune Hitra VK
Kristen Røyseth Tambarskjelvar IL
Stefan Rønnevik Tysvær VK

Kongsvinger, 28. februar 2023

Invitasjon til landslagssamling nr. 2 junior

Norges Vektløfterforbund (NVF) viser til uttak av landslag

<https://vektlofting.no/siteassets/dokumenter/til-nyheter/uttak-av-landslag-for-2023.pdf> og til NVFs aktivitetshjul

<https://aarshjulet.nif.no/arshjul?w=uceb8c7728>.

Årets andre samling avholdes på Byrkjelo med følgende rammeprogram:

Fredag 31.mars 2023:

15:00: Ankomst
16:00: Trening
18:15 Middag på bakerbrun
19:00/30 Kort infomøte v/Ine

Lørdag 1.april 2023:

08:30: Frokost i hyttene
10:00: Trening
12:30: Lunsj i hyttene
16:00: Trening
18:15: Middag på baker brun

Søndag 2.april 2023:

08:30: Frokost på hyttene
10:00: Trening
12:15: Lunsj i hyttene
14:30: "Foredrag" Ine 45-60 min
16:00: Trening
18:15: Middag på baker brun

Mandag 3.april 2023:

08:30: Frokost i hyttene
10:00: Trening med Bjarne
12:15: Lunsj fra baker brun og hjemreise

Generalsekretær

Svein-Erik Edvartsen

see@vektlofting.no

Seniorkonsulent

Arne Grostad

arne.grostad@vektlofting.no

Utviklingsansvarlig

Rebekka Helen Fremstad

rebekehelen.fremstad@vektlofting.no

Sportssjef

Stian Grimseth

stian@wvc2025.no

Trenger under samlingen Ine Andersson. Ola Bergheim og Bjarne Bergheim vil også være til stede under deler av - eller hele samlingen.

Treningsprogram:

Det vil være mulig å ta med eget treningsprogram, men det er ønskelig å legge opp til en felles struktur. Det vil si at klubb trener har mulighet til å bestemme intensitet, fra hvilken posisjon øvelsen skal kjøres fra , men et sterkt ønske om at strukturen under blir fulgt.

Annet:

Vi prøver å få til en tur i svømmehallen en av dagene, og etter/mellom øktene blir det avslapping eller mulighet for sosial med spill osv.

Herunder rammer for øktene (det som er merket med rødt styres av Andersson)

Fredag:

1. **Trykkteknikk øvelse**
2. Rykk
3. Drag
4. Knebøy lett

Lørdag økt 1:

1. Vending teknikkøvelser
2. vending eller støt eget program
3. Drag

Lørdag økt 2.

1. **Overstøt teknikkøvelser**
2. Overstøt
3. Frontknebøy tung
4. fokuspunkt

Søndag økt 1.

1. Styrke rykk
2. Styrke vending + kick støt
3. Drag

Søndag økt 2.

1. **Rykk teknikk øvelse**
2. Rykk opp til tung single
3. **Støt teknikk øvelse**
4. Støt opp til tung singel



Generalsekretær

Svein-Erik Edvartsen

see@vektlofting.no

Seniorkonsulent

Arne Grostad

arne.grostad@vektlofting.no

Utviklingsansvarlig

Rebekka Helen Fremstad

rebekehelen.fremstad@vektlofting.no

Sportssjef

Stian Grimseth

stian@wwc2025.no



Mandag:

1. Rykk kick til sit
2. Rykk uten hopp
3. Vending uten hopp + knebøy eller overstøt
4. Knebøy opp til tung 3

Adresse overnatting:

Byrkjelo Camping
Breimsvegen 1823
6826 BYRKJELO

Treningssted:

Treningscenteret på Byrkjelo

Dersom noen ønsker å forlenge samlingen med noen ekstra dager, er det mulig å se på dette – herunder forlenge samlingen med ett par dager i Naustdal sammen med seniorlandslaget.

Det bes om at samtlige inviterte **utøvere via sin klubb** bekrefter sin deltakelse til landslagsansvarlig Ine Andersson via elektronisk post til ine.andersson@gmail.com eller via sms til 934 25 269 – **senest mandag 10. mars 2023**. Eventuelle spørsmål når det gjelder samlingen rettes ovennevnte.

NVF håper samtlige utøvere takker ja til årets andre samling. Vi gleder oss til fortsatt utmekret samarbeid med våre klubber og utøvere.

Vennlig hilsen

NORGES VEKTLØFTERFORBUND

Svein-Erik Edvartsen
Generalsekretær

Ine Andersson
Landslagsansvarlig jr.

Kopi: Forbundsstyret
Sportssjef
Landslagsansvarlige
Olympiatoppen

Generalsekretær

Svein-Erik Edvartsen

see@vektlofting.no

Seniorkonsulent

Arne Grostad

arne.grostad@vektlofting.no

Utviklingsansvarlig

Rebekka Helen Fremstad

rebekehelen.fremstad@vektlofting.no

Sportssjef

Stian Grimseth

stian@wwc2025.no