

# UNGDOMSLÄGER



**DATUM:** 4-5 JUNI

**VAR:** FALUN

**ÅLDRAR:** 13-20 ÅR (U14 TILL U20).

**PRIS:** 600 KR

**TIDER:** START 12:00 LÖRDAGEN OCH SLUT 15:00 PÅ SÖNDAGEN.

**KONTAKT:** CHARLIE KARLSSON, KARLSSON.CHARLIE@GMAIL.COM , 0730218366.

EFTER ETT MYCKET POPULÄRT LÄGER I HALMSTAD I HÖSTAS ÄR VI ÄR STOLTA ÖVER ATT PRESENTERA DET ANDRA UNGDOMSLÄGRET I FUNKTIONELL FITNESS ARRANGERAT AV UNGDOMSSEKTIONEN PÅ SWE3F! LÄGRET ÄR ÖPPET FÖR ALLA MELLAN 13-20 ÅR UTAN KRAV PÅ TIDIGARE ERFARENHET INOM TRÄNING ELLER TÄVLING. VI VET ATT DU KOMMER UTMANAS OCH COACHAS JUST EFTER DINA FÖRUTSÄTTNINGAR, OAVSETT OM DU ÄR NY UTÖVARE ELLER TÄVLAT PÅ SVENSKA MÄSTERSKAPEN. DETTA ÄR ÄVEN ETT UNIKT TILLFÄLLE ATT TRÄFFA ANDRA UTÖVARE OCH KNYTA KONTAKTER ÖVER HELA LANDET.

LÄGRET BESTÅR AV FYRA PASS MED VARDERA INRIKTNINGEN GYMNASTIK, TYNGDLYFTNING, LÖPNING SAMT FUNKTIONELL FITNESS. DET BLIR ÄVEN MINST ETT PASS MED TEORI OM SPORLEN OCH TRÄNINGSFORMEN FUNKTIONELL FITNESS. VI HAR DEN FANTASTISKA MÖJLIGHETEN ATT FÅ TRÄNA IHOP PÅ MÅNDAGSKLUBBEN CROSSFIT FALUN OCH DERAS FINA LOKALER MED UTRUSTNING I HÖGSTA KLASS! LÖPNINGEN KOMMER VARA UTOMHUS SÅ TA MED KLÄDER FÖR ALLA TILLFÄLLEN!

ANTAL DELTAGARE ÄR 25. DET ÄR ÖPPET ÄVEN FÖR ICKE FÖRENINGANS SLUTNA MEN MEDLEMMAR I EN FÖRENING HAR FÖRTUR TILL DELTAGARPLATSERNA. VID ANMÄLAN STÄMS MEDLEMSKAP AV OCH OM MEDLEMSKAP FINNS SKICKAS EN FAKTURA. SAKNAS MEDLEMSKAP I EN FÖRENING SÅ INVÄNTAS ANMÄLNINGSTIDENS SLUT OCH EVENTUELLT KVARVARANDE PLATSER FÖRDELAS DÄREFTER.

BOENDE ANSVARAR DELTAGARE SJÄLVA FÖR ATT ORDNA. VI HÅLLER PÅ ATT SE ÖVER MÖJLIGHETEN FÖR SAMARBETE MED ETT HOTELL FÖR RABATTERAT PRIS. VI HOPPAS VETA MER INOM KORT OM DETTA. OM NÅGON BEHÖVER STÖD I ATT LETA BOENDE SÅ KONTAKTA OSS!

DET PLANERAS FÖR GEMENSAM MIDDAG OCH AKTIVITET PÅ LÖRDAGSKVÄLLEN, SAMT GEMENSAM LUNCH PÅ SÖNDAG. KOSTNAD FÖR MIDDAG OCH LUNCH STÅR DELTAGARNA SJÄLVA FÖR. VI SER MYCKET FRAM EMOT ATT TRÄFFA DIG I FALUN I JUNI!

## COACHER

**CHARLIE KARLSSON** – FEMFALDIG LANDSLAGSATLET OCH TVÅFALDIG SVENSK MÄSTARE I FUNKTIONELL FITNESS. HEAD COACH PÅ VAGNHÄLLEN CROSSFIT I GÖTEBORG.

**STEFAN STENMAN** – COACHAR BÅDE LANDSLAGSATLETER OCH MOTIONÄRER INOM FRÄMST LÖPNING MEN ÄVEN INOM FUNKTIONELL FITNESS. HÖGT FOKUS PÅ DEN MENTALA ASPEKTEN OCH MINDSET VID PRESTATION. JOBBAR PÅ MÅNDAGSKLUBBEN FALUN.

**TIM HOLMGREN** – TREFALDIG LANDSLAGSATLET. PERSONLIG TRÄNARE OCH COACH PÅ MÅNDAGSKLUBBEN FALUN.

**ELVIRA EK** – LANDSLAGET 2021 OCH TIOFALDIG VÄRLDSREKORDSINNEHAVARE I SKI-ERG. COACH OCH KOSTCOACH SAMT PERSONLIG TRÄNARE PÅ MÅNDAGSKLUBBEN FALUN.

**MARCUS HEROÜ** – ÄGARE TILL MÅNDAGSKLUBBEN FALUN, GRUNDARE TILL SWE3F, MR. RELENTLESS OCH SILVERRYGG. TAPPAT RÄKNINGEN ÖVER ALLA ÅR SOM HAN VARIT AKTIV I TRÄNING. PÅSTÅR ATT HAN VARIT LANDSLAGSATLET I KARATE.



KRAFTMARK