



Svenska Brottningsförbundet

Swedish Wrestling Federation

Fédération Suédoise de Lutte

Rapport från Fristilslandslaget

Nu under den gångna helgen den 22-24 mars hade vi i fristilslandslaget vår tredje samling för detta år och vi genomförde då ett tredagars träningsläger i Arboga. Truppen var starkt desarmerad då många av de killar som var kallade var sjuka i vår förkylningar. Truppen som kom till detta läger bestod utav 15 st fristilsentusiaster som alla kämpade väl för att utvecklas under detta läger där vi genomförde 5 pass med blandning av teknik, fys- och matchträning.

Bland annat genomförde vi ett pass med cirkelträning under lördagen där vi hade 15 olika stationer för både styrka, kondition och spänsträning. Detta var ett väldigt givande pass där alla kämpade mycket bra på alla stationer. Då det var mycket svett och slit under detta pass.

Som ni kan se på bilderna nedanför



Vidare så skall vi passa på och tacka Arboga AK för att vi fick låna er lokal under detta läger och att ni ställde upp och flyttade er verksamhet så vi kunde genomföra detta läger.

Vi vill även framföra ett extra stort tack till Rasta i Arboga som hjälpte oss med maten under detta läger och var flexibla då vi fick mången sena avhopp p.g.a. sjukdomar.

Nu så tar vi nya tag under april och har för avsikt att delta under två tävlingar under denna månad. Det är Kraftcupen i Trollhättan och Solacupen i Karlstad där vi kommer att ställa upp med ett fristilslandslag i bägge dessa tävlingar.

Så nu tar vi lite påsk ledigt och laddar om batterierna så ses vi efter ledigheten i Trollhättan och Kraftcupen den 6 april.

Med vänlig hälsning
Patrik och Marcus

2013-04-02

Svenska Brottningsförbundet
Swedish Wrestling Federation
Fédération Suédoise de Lutte
Idrottens Hus, 114 33 STOCKHOLM
www.swedewrestling.se

Tel 08-699 63 23 Fax 08-699 63 25 Pg 560 56-5 Org nr 802000-4571