



SOK topp och talangläger i fjällen

Fem starka män samlades i söndags i Sälen för SOK topp och talang killarnas sista samling. Tanken med samlingen är att vi ska kombinera uppbyggnadsträning med individuell utvärdering av året som har gått och planering inför nästa år.

Vi bor tillsammans i en stuga precis vid pisten så när snön ligger kristallklart på marken på morgonen beger vi oss ut på två timmars längdskidturer. På eftermiddagarna tränar vi styrketräning på ett gym i området.

På kvällarna har vi tid att umgås tillsammans vilket känns välbehövligt då vi annars brukar vara inkvarterade i hotellrum och missar den sociala biten. Då finns det tillfälle att ha individuella samtal på ett lugnt och avkopplande sätt.

Vad som är lite annorlunda med samlingen är att vi är indelade i grupp om två där varje grupp har ansvaret över frukost och middag- riktigt roligt! Det visar sig att elitidrottare är fantastiska i köket...

OS KVAL OM 1,5 ÅR

Det var inte så längesedan några av oss representerade de blå-gula färgerna på OS men det är lagt bakom oss nu och siktet är inställt på RIO 2016. Under året 2014 läggs den viktigaste grunden för killarna inför kvalifikationen om 1,5 år. Vill vi kvala in oss krävs det att vi skapar förutsättningar för det, så därför kommer *SOK topp och talang laget* (inte landslaget) varva några läger på hemmaplan med mestadels internationella tävlingar & läger.

Slutligen vill T&T killarna önska brottar-Sverige en härlig jul och ett ännu bättre nytt år!

Mohammad Babulfath
Förbundstränare
mohammad.babulfath@swedewrestling.se