

Klubbens træningsudstyr til fysisk træning

Batteling Robes 2 stk.

Kettlebells 4, 8, 12, 16 og 20 kg

Sjippetov 10 stk

Speed Latter 2 stk

Agility Cones 20 stk

Deck of Cards

Bouncing balls 4 stk

Step over Cord Line

SUM for pakken

Ca. pris

3500kr

Træningsprogrammer tilpasset den fremlagte udstyrspakke kan findes på Dansk Sejlunions hjemmeside her under fysisk træning

<http://sejlsport.dk/mere/talent-og-elite/til-sejlere-traenere-og-ledere>

Træningsprogrammer og udstyrspakke er sammensat af Simon Stewart, sejlerlandsholdets daglige fysiske træner. Træningsprogrammerne er anvendelige for sejlere fra ca. 12 år og op. Belastninger skal til enhver tid afstemmes så kvaliteten i øvelserne sikres.

Ønsker jeres klub at anskaffe en træningspakke, eller sammensætte en træningspakke, så vil Dansk Sejlunion gerne være behjælpelig med at indkøbe med rabatter. Træningspakken kan justeres efter klubbens ønsker.

Kontakt:

Nicolas Brandt Hansen. Telefon 88207019 Mail: nicolas@sejlsport.dk

Jan Christiansen. Telefon: 21270071 Mail: jan.christiansen@sejlsport.dk