IFK Lunds sommarträning 2026

Förbered er inför säsongen 2026-2027 genom att vara med på sommarträningen!

Sommaren ger tillfälle till välförtjänt vila och avkoppling för alla pingisspelare. Sommaren ger också möjlighet till grundträning och att träna in nya tekniska färdigheter. Sommaren är den period under året då det finns störst möjligheter att ta ett rejält kliv framåt i sin utveckling som spelare.

Sommarträning är mycket viktigt för dig som vill komma väl förberedd inför nästa säsong.

Sommarträningen kommer bland annat att innehålla följande: ●Träning för att förbättra teknik och bollkänsla ●Träning för att förbättra mental styrka ●Grundträning för attack- och försvarsspel ●Träning för att kunna hantera olika svårigheter & spelsituationer ●Fysisk träning, uthållighet, kondition & styrka ● Rörelseträning och övningar för bättre koordination, balans och snabbhet.





IFK Lund Bordtennis erbjuder sommarträning sommaren 2026 (15 juni till 21 augusti) enligt följande schema:

Måndag 15:30 – 16:50 Pensionärer och Damer (Eric Azolas)

Måndag 17:00 - 18:50 Svart grupp + Silver (Christian Björklund och/eller Viktor Görman)

Måndag 19:00 - 21:00 Senior A + Silver (Christian Björklund eller Noa Nilsson & Timo Vallier)

Tisdag 16:30 - 18:00 Grön grupp (Timo Vallier)

Tisdag 18:10 – 19:50 Blå grupp och Röd grupp (Timo Vallier & Noa Nilsson)

Tisdag 20:00 - 21:30 Senior B och Damer (Timo Vallier)

Onsdag 17:00 - 18:50 Svart grupp + Silver (Christian Björklund och/eller Viktor Görman)

Onsdag 19:00 - 21:00 Senior A + Silver (Christian Björklund och/eller Viktor Görman)

Torsdag 16:00 – 17:20 Pensionärer och Damer (Christian Björklund & Eric Azolas)

Torsdag 17:30 – 18:50 Röd grupp och Senior B (Christian Björklund & Eric Azolas)

Torsdag 19:00 - 21:00 Senior A, Silver, Svart grupp (Christian Björklund och/eller Viktor Görman)

Fredag 16:00 - 17:20 Grön grupp (Eric Sandell & Noa Nilsson)

Fredag 17:30 – 19:00 Blå grupp och Röd grupp (Eric Sandell & Noa Nilsson)

Med reservation för att mindre justeringar av schemat kan bli nödvändiga.

Senior A, Silver, Svart grupp och damer: 800 kr Pensionärer: 400 kr Övriga: 600 kr

Anmäl er senast 1 juni via denna länk och vänta på aviseringen som ni sedan hanterar innan sommarträningen börjar. Först till kvarn! https://forms.gle/2DjxfADz5xjzb5u77

Sommarträningen är även öppen för spelare som normalt tränar eller spelar med andra klubbar i mån av plats. Dessa måste då också vara/bli medlemmar i IFK Lund Bordtennis.