IFK Lunds sommarträning 2025

Förbered er inför säsongen 2025-2026 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 örflyttningsövningar för bättre koordination, balans och snabbhet.





IFK Lund erbjuder sommarträning sommaren 2025 (16 juni till 22 augusti) enligt följande schema:

Måndag 17:00 - 18:50 Svart grupp + Silver (Christian Björklund)

Måndag 19:00 - 21:00 Senior A + Silver (Christian Björklund)

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

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

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

Onsdag 17:00 - 18:50 Svart grupp + Silver (Christian Björklund)

Onsdag 19:00 - 21:00 Senior A + Silver (Christian Björklund)

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

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

Torsdag 19:00 - 21:00 Senior A, Silver, Svart grupp (Vincent Henriquez & Christian Björklund)

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

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

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

Senior A, Silver och Svart grupp: 800 kr Pensionärer: 250 kr Övriga: 500 kr

Anmäl er senast 31 maj (marcus@ifklund.net och ordf@ifklund.net) och vänta på aviseringen som ni sedan hanterar innan sommarträningen börjar. Först till kvarn!

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.