

## Styrkelyftsläger på TK Trossö

TK Trossö har genomfört ett styrkelyftsläger för ungdomar 19-21/7 i Karlskrona. Lägret som hade en blandning av bredd och elit blev väldigt lyckat. Det var en blandning av tjejer och killar.

Vi började på fredagen med en kostgenomgång där Susann Swahn gick igenom grunderna till en bra kosthållning när man idrottar. Tallriksmodellen användes som ett bra exempel för en idrottare för att få i sig det mesta man behöver. Vikten av bra mellanmål och att dricka för under och efter passet belystes på ett bra sätt.

Vi bröt av med ett mellanmål och lite friskluft. Varvid Susann fortsatte med ett knäkontroll pass som fotbollen använder för att minska risken för knäskador. Detta gav oss lite nya övningar att ta med på våra träningar.

Efter detta Tog Helene -Johage och Eddie Berglund över. Helene är landslagsmeriterad i både styrkelyft och tyngdlyftning. Eddie är nybliven ungdoms världsmästare i klassisk styrkelyft och innehavare av 7 stycken ungdoms och junior världsrekord i styrkelyft. Han har också medaljer från tyngdlyftnings SM.

Vi startade med ett rejält smidighetspass och övergick till ryck, frivändningar och överstötar med kvastskaf. För den som tror att det var lätt träning som genomfördes för att vikten var nästan noll skulle hänga på. Fastän lyftarna är unga är det många som är stela. Det var inte så lätt att följa med de viga instruktörerna. Helen som fyllt 46 år bräckte alla ungdomarna med sin smidighet.

Vi tränade också bålstabilitet.

Efter dagens träning begav vi oss ut på sjön med två rätt snabba båtar, vilket var väldigt uppskattat.

Kvällen avslutades med grillning hemma hos Ulf Leandersson en av TK´s ledare.

Vi övernattade på Lyckå vandrarhem som verkligen fått en uppräckning med jättefina rum till vettiga priser. Frukosten innehöll det som behövdes för en bra start inför lördagens träning.

Lördagen började kl. 9.00 då vi äntrade Blekinge Health Arena med testlabbet i Karlskrona. Det är en träningsanläggning som drivs via Karlskrona kommun, Blekinge Tekniska Högskola, Landstinget Blekinge, Region Blekinge och Blekinge Idrottsförbund som har bildat en ideell förening för att gemensam driva Blekinge Health Arenas verksamhet och fortsatta utveckling.

Efter en tuff uppvärmning med Helen där smidigheten återigen sattes på hårda prov tog Nanne Olsson hand om oss och vi fick göra en del olika tester. En mätning var att kunna ge lika mycket energi vid varje lyft för att få ut så mycket som möjligt av lyftningen. Vi maxade på brutalbänken vilket är en magövning där antalet reps mäts. Frida & Ulf Leandersson hade en tuff kamp om familjens starkaste mage.

Efter lunchen hade vi lite regelteori och varför domaren dömer som han gör. Vi avslutade styrketräningen med ett teknikpass i knäböj där vi filmade och gjorde justeringar för att få en bättre teknik.

Innan vi lämnade Labbet fick deltagarna prova på is och värmebadet för återhämtning efter träning. Fastän det var plågsamt att krypa ner i isbadet upplevde lyftarna att det kändes skönt efteråt.

På seneftermiddagen tog kajakklubben Eskimå hand om oss för ett paddlingspass, de flesta var blöta efteråt.

Efter grillning så avslutades dagen med en minigolfrunda på Dragsö campings häftiga banor. Jag hade lovat alla att jag skulle vinna men det blev till sist Helene som krossade allt motstånd.

På söndagen var vi rätt möra i kroppen när träningen skulle dra igång. Det inleddes återigen med smidighet med påföljande cirkelträning av olika styrke- och rörelsemoment. Efter ytterligare repetition av frivändningar gick vi över till marklyftsträning där bägge teknikerna tränades och kompletteringsövningar testades.

Vi avslutade lägret med sen lunch i Rödeby hemma hos familjen Swahn. Susann hade lagat en välkomponerad måltid med köttfärssås och spagetti, en rejäl grönsallad och en frukt efterrätt med glass som var mycket uppskattad.

Varje deltagare fick feedback som de kunde ta med sig i framtiden. Det som var synd var att inte unga lyftare från andra klubbar ville hänga på. Det fanns inbjudningar på SSF,s hemsida, Sydsvenskas hemsida, Jönköpings hemsida, dessutom hade vi skickat ut mejl till ledare i olika klubbar.

### Summering

För att kunna genomföra ett läger behövs det stöttning på olika sätt.. Vi var två ledare på heltid från klubben, extra instruktörer för olika delmoment.

Som specialinstruktörer hade vi valt en tjej och en kille som vi visste var mycket duktiga. Förutom tid och pengar via idrottslyftet och TK Trossö fick varje deltagare en T Tröja från tidningen Succé hade sponsrat oss. Vilket vi uppskattade mycket.

Under passen på klubben bjöd vi in de som var i lokalen att hänga på, en del nappade och tyckte det var synd de inte fått vara med hela tiden för dom fick verkligen lära sig nya saker.

Dagens bästa citat kom från en yngling i 17-18 års åldern som fick frågan om han ville hänga på. Svaret blev, du jag har gymmat i ett halvår så jag kan redan detta. Jag måste vara korkad som lyft skrot i 35 och lärde mig massor tom av en 18 årig världsmästare.

Johan Swahn  
TK Trossö