

# Olympiatoppen Vest inviterer til felles styrke - og basistrening på HVL

**Sted:** Høgskulen på Vestlandet

**Styrketrening:** tirsdager: kl 08:00-09:30

**Basistrening:** torsdager: kl 08:00-09:15

**Oppstart:** uke 36, første styrkeøkt tirsdag 3. september, første basisøkt torsdag 5. september. Treningene vil foregå ukentlig utover høsten. Tilbudet er gratis.

**Påmelding** [HER](#)

**Antall:** Maks antall er 10. Ber om at klubbene kun melder inn utøvere som vil satse og som viser stor vilje til utvikling.

**Instruktører** vil være fagpersoner fra OLTV.

**Mål ved øktene:**

Å inspirere utøvere til prestasjonsutvikling og riktig trening

Å gi utøverne et utvalg av øvelser, samt legge et godt bevegelses –og styrkegrunnlag

Å møte andre idrettsutøvere for å styrke felleskap, lære av- og inspirere hverandre.