

## Fystester i Idrættens Hus for U15, U19 og dame senior d. 14. september

Lørdag d. 14. september kommer der at laves fysiske tester for spillere på hhv. det danske damelandshold, U19 damelandsholdet samt U15 pigelandsholdet.

**Udtagne spillere:** Jocefina Haagensen  
Sally Maribo  
Mille Lyngsø Stoffregen  
Malene Dyrby Hansen  
Emma Vendelbo Clement  
Sofie Khanh-Linh Eckeroth  
Emma My-Linh Eckeroth  
Maja Hansen  
Fiona Overgaard  
Marie Deckert  
Stella Rosenmeier  
Filippa Mickelborg  
Sally Lou  
Sara Bentsen  
Alberte Frantsen  
Ida Vorm Lind

**Trænere:** Carl Raask (lic. fysisk træner), Magnus Mallander, Ida Bønding Schøsler

**Indhold** Fystesterne kommer til at fokusere på:

- Kondition (test på ergometercykel samt i benarbejdesøvelser ved bordet med pulsmåling)
- Benstyrke (både styrke- og eksplosivitetstest)
- Armstyrke (bicep/tricep)
- Corestyrke (rotation)

**Sted:** Idrættens Hus, Brøndby Stadion 20, 2605 Brøndby.

**Mødetid:** Vi mødes kl. 09.30 i Idrættens Hus for individuel opvarmning. Testerne foregår ca. mellem kl. 10 og kl. 16, med frokostpause imellem.

**Vilkår for deltagelse:** Fystester skal kun udføres hvis man er fri fra skader i de relevante områder, og skal altid ske kontrolleret og med hensyn taget til instruktionerne fra ansvarlige trænere. Hvis man ikke er i stand til at gennemføre fystesterne tager man kontakt til ansvarlig landstræner og redegør for sin behandlingsplan.

**Medbring:** Sædvanligt sportsudstyr til bordtennis og opvarmning, da et af testerne foregår ved bordet. Notesbog til at notere resultater og fokusområder i fystræning fremadrettet.

- Overnatning:* Spillerne aftaler indbyrdes omkring overnatning. Hvis man behøver hjælp med kontaktoplysninger eller lignende så skriv til respektive træner.
- Måltider:* Frokost udleveres til hallen og er en del af prisen. Meddele evt. allergier til respektive træner.
- Pris:* 200 kr. Betaling foregår via Bordtennisportalen.
- Tilmelding og afbud:* Tilmelding og betaling sker via bordtennisportalen, senest d. 5. september. Hvis man af nogen grund er forhindret i at deltage sender man afbud og begrundelse senest d. 3. september til respektive træner.

Med venlig hilsen,

Magnus Mallander,  
Landsholdsansvarlig dame ungdom og senior  
[magnus.mallander@bordtennisdanmark.dk](mailto:magnus.mallander@bordtennisdanmark.dk)

Ida Bønding Schøsler  
Landsholdsansvarlig U15 pige  
[ibs@bordtennisdanmark.dk](mailto:ibs@bordtennisdanmark.dk)