

# HPRD tilbud om militær fysisk træning

## **Skyd nytårsforsættet i gang – inden nytår!**

HPRD vil pr. **29.12.2019** tilbyde militær fysisk træning (MFT). Træningen vil indeholde konditions- og styrketræningselementer og fundamentet for træningen vil være “funktionelle” øvelser med afsæt i Militær Fysisk Træning (MFT) konceptet udarbejdet af Center for Militær Fysisk Træning (CMT). HPRD ønsker at følge med nutidens moderne træningstrends og disse træningspas er for dem, der har et ønske om at komme i bedre form samt møde andre træningsinteresserede soldater.

Træningen vil foregå i hold af én times varighed og vil være varetaget af PL-R Oliver Funch, der til dagligt læser idræt på Københavns Universitet. Dertil er han studentermedhjælper ved CMT.

***Alle er velkomne, der stilles intet krav om niveau!***

## **Hvor og hvornår?**

Træningen vil foregå søndage kl 1000-1100 ved CMT, Svanemøllens Kaserne, BYGNR 201 (se kort) i den store og nyrenoverede træningssal, med nye og moderne faciliteter. Det vil være muligt at klæde om samt bade i bygningen. **Mød gerne op omklædt 5 minutter før holdstart.**

**NB: Adgang til Svanemøllen Kaserne, sker kun såfremt gyldigt MIL-ID kan fremvises i porten.**

## **Tilmelding:**

Tilmelding sker via Google docs, med navn - bemærk max. 20 deltagere pr. hold (først til mølle). I dokumentet findes også evt. bemærkninger vedrørende aflysninger eller andre kommentarer. Link:

[https://docs.google.com/spreadsheets/d/1ZRVL6HCWa\\_88JU7ZxYgSyfNmM0YFBE2qdml1qg\\_iSyQ/edit?usp=sharing](https://docs.google.com/spreadsheets/d/1ZRVL6HCWa_88JU7ZxYgSyfNmM0YFBE2qdml1qg_iSyQ/edit?usp=sharing)

## **Spørgsmål?**

Rettes til PL-R Oliver Funch, på email [o.funch@outlook.com](mailto:o.funch@outlook.com)

***Vi ses til træning!***

### Kort over Svanemøllens Kaserne (markering ved CMT samt hovedport)

