



## 1<sup>ste</sup> Trainingsweekend Nederlandse Powerliftselectie

In het weekend van 8 & 9 oktober werd het 1<sup>ste</sup> trainingsweekend voor de Nederlandse Powerliftselectie gehouden op het sportcentrum Papendal.

Op zaterdagochtend werd er gelijk om 9:00u gestart met een mentale training en 's middags was een oud gediende bereid geweest een krachttraining te verzorgen. Zondagochtend werd de mentale training hervat en het trainingsweekend werd afgesloten met een vijfkamp.

Een inhoudelijk verslag van dit trainingsweekend wordt in de volgende editie van de Powersport gepubliceerd. Het volgende trainingsweekend staat gepland op 21 & 22 januari 2006.



Nies Noordeloos, Dré Meerding & Wim Wamsteeker

