



# Nyhedsbrev juli

OL står for døren - det samme gør Island Games 2017



Den 11. august starter OL i badminton. Dette er en turnering som har taget mange år for flere spillere at kvalificere sig til, og endnu flere har ikke klaret kravet.

Vores pendant er Island Games som starter om 10 måneder. Det er derfor ikke spor for tidligt at gøre sig overvejelser om hvorvidt man ønsker at gå efter at repræsentere Grønland ved Island Games 2017 i Gotland. At toppe til et arrangement som OL eller Island Games kan ikke lade sig gøre uden hård fysisk træning gennem mange måneder. Er det drømmen at bære Grønlands flag på brystet under Island Games 2017 er det nu at der skal arbejdes hårdt. Det er nu og fremover beslutninger skal træffes om hvorvidt man ønsker deltagelse eller ej. Tager man i styrketræningscenteret eller slapper man af på sofaen? Laver man intervaltræning eller vil man hellere spise othelloagkage? Jeg ved at konkurrencen er hårdt for at komme med som spiller og det er derfor vigtigt hvilket valg man træffer allerede idag. Giv den gas til træning og husk det skal være sjovt at arbejde og træne hårdt.

På nedenstående link kan man få et indblik i træningen på den danske landholdstræning for herresinglespillerne frem mod OL. De træner virkelig hårdt

<https://www.facebook.com/badmintondk/videos/10153721243849562/>