



AALBORG



SPORTSHØJSKOLE

Annebergvej 55 · DK-9000 Aalborg

Telefon + 45 98 13 13 11

CVR-nr. 98 30 04 57

sph@sportshojskolen.dk

www.sportshojskolen.dk

www.facebook.com/AalborgSPH

@aalborgsportshojskole

Fra højskoleelev til europamester i bænkpres

Med et løft på 250 kg blev højskolelærer Mads Friche europamester i bænkpres til EM i Budapest og kan derfor tilføje endnu en medalje til samlingen.

Til dagligt underviser Mads Friche i styrkeløft på Aalborg Sportshøjskole, og det er ikke uden grund, at han underviser i netop denne sport. Han har nemlig stor erfaring indenfor feltet og intet mindre end 18 medaljer hængende derhjemme. Foruden guldmedaljen til årets EM, hev han blandt andet en bronzemedalje hjem til årets VM i bænkpres, der blev afholdt i Kasakhstan. Her stillede han ligeledes op i mændenes 83 kg klasse med udstyr og præsterede et løft på 245 kg. Dette løft blev dog hurtigt toppet med et 250 kg løft til EM:

"Jeg missede desværre mine to første forsøg pga. utrolig høj varme og nogle lidt tvivlsomme dommererkendelser, men efter en sand gyser lykkedes det mig at vinde guldet i sidste forsøg. Det var virkelig fedt at det hele gik op i en højere enhed i sidste løft, og ikke mindst at stå på skamlen og høre nationalsangen efter 15 års målrettet træning." – Mads Friche

Mads Friches passion for at konkurrere i styrkeløft startede da han selv var elev på Aalborg Sportshøjskole i 2008. Siden da har han fået titlen som højskolelærer og opstartet hovedfaget styrkeløft, hvor han nyder at hjælpe unge mennesker med at udvikle sig indenfor sporten:

"At undervise i styrkeløft er en fantastisk gave for mig som lærer, atlet og menneske. Jeg håber først og fremmest på at mine elever får samme træningsglæde som jeg selv har. Samtidig får de jo en livslang, rigtig sund hobby som kan følge dem, og ikke mindst udfordre dem, fysisk og mentalt gennem hele livet." – Mads Friche

Hovedfaget styrkeløft fokuserer på de tre løft bænkpres, dødløft og squat, som tilsammen danner en trekamp, hvor det handler om at løfte så tungt som muligt. Selvom disciplinerne er baseret på styrke, er teknikken mindst lige så vigtig, hvis man vil undgå skader og blive en dygtig styrkeløfter. Derfor kombinerer undervisningen praktisk og teoretisk viden på bedste vis, så eleverne kan forbedre deres styrkeløft under deres højskoleophold. Selvom Mads Friches niveau er skyhøjt, er der plads til alle på hans hovedfag, og han underviser derfor både nybegyndere og erfarne løftere til hverdag.

Nok har Mads en guldmedalje fra EM og en bronzemedalje fra VM, men hans mål er endnu større. Derfor klør han på med træningen og går efter titlen som verdensmester næste år.

For yderligere information, kontakt venligst:

Rikke Emilie Raun Viderup, Digital Marketing Manager – 22 31 04 17, rikkev@sportshojskolen.dk