

Lyftingar 2023-2024.

Lyftingaæfingar fara fram fjórum sinnum í viku. Mánudagar og föstudagar hafa einkennst af meiri alhliða líkamsrækt en þriðjudagar og fimmtudagar hafa verið undirlagðir af stóru lyftunum: Bekkpressa, réttstöðulyfta og hnébeygja, þá sérstaklega bekkpressan.

Það hefur aðeins fækkað hjá okkur frá því í fyrra og því auðvelt að bæta við fleira fólki sem hefur áhuga á að þjálfast sig hvort heldur sem er að efla líkama og sál og fyrir þá sem vilja ná árangri í lyftingum. Hópurinn sem er hvað duglegastur að mæta er öflugur og skemmtilegur og gefur mikið af sér.

Í dag leggja fleiri áherslu á líkamsræktina, en aðstaðan hér er frábær og sjáum við fyrir okkur að efla starfið enn meira.

Árið 2024 tóku þrír keppendur frá ÍFR þátt í Íslandsmóttinu í lyftingum, þeir Númi, Johnny og Gunnar kepptu og náðu þeir allir flottum árangri og komust allir á verðlaunapall. Númi í fyrsta sæti í sínum flokk og þeir Johnny og Gunnar báðir í öðru sæti í sínum flokkum.

Heiðar og Pétur

Þjálfarar lyftingahóps ÍFR.