

København den 17 august 2014

## Nyt Danmark XV program

---

For at styrke Danmark XV har DRU besluttet at indføre nogle ændringer i forbindelse med landsholdet. Ændringerne skulle gerne være medvirkende til at holdet får en bedre forberedelse og også at vi udnytter den tid spillere og trænere har sammen bedre.

### Kriterier for at blive udtaget til det danske landshold:

1. Træne og spille klubrugby
2. Kunne modtage og svare e-mail
3. Være i god fysisk form
4. Være indstillet på at selvtræne 2-4 gange om ugen udover klubtræning.
5. Have professionel indstilling til aktiviteter.
6. Deltage i regionale test dage
7. Deltage i regionale kampe
8. Deltage i fællestræning
9. Være til rådighed til landskampe

### Landsholdet skal spille i ENC 2C 2014-2016

Denmark - Serbia – Slovenia – Austria -Luxembourg

Se mere på [www.rugbyeurope.eu](http://www.rugbyeurope.eu)

#### 2014-2015

10/10 2014 Østrig - Danmark  
25/10 2014 Danmark - Slovenien  
25/04 2015 Danmark V Serbien  
09/05 2015 Luxembourg V Danmark

#### 2015-2016

10/10 2015 Danmark V Østrig  
31/10 2015 Slovenien V Danmark  
16/04 2016 Serbien V Danmark  
30/04 2016 Danmark V Luxembourg

I forbindelse med udekampe indføres der **nultolerance overfor alkohol**. Der indføres feed back sessions efter kampene.

## Regionale testdage:

---

Alle spillere der ønsker at spille for Danmark XV **skal** gennemgå styrket og løbetests.

### I ugen før testdagene skal spillerne selv gennemføre følgende tests:

- **3 km løb** - Alle spillere skal selv gennemføre 3 km løb så hurtigt som muligt og medbringe testtiden til testdagene. Brug evt. Endomondo eller lignende.
- **Styrketests** - Resultaterne medbringes til testdagene.
  - o Max løft i Squad (1 rep max) og Bænkpres (1 rep max).
    - Instruktions video til Squat [Klik her](#)
    - Instruktions video til Bænkpress [Klik her](#)

### På testdagen

- På testdagene skal spillerne gennemføre en fitness test + andre relevante løbetests

#### Vest test dage

Sted: Aarhus Rugby Klub  
Dato: 27/8 2014 og 17/9 2014-08-11  
Tid: 1800-2000

#### Øst test dage

Sted: RK Speed  
Dato: 27/8 2014 og 17/9 2014-08-11  
Tid 1800-2000

### Fællestræning

---

Efter de regionale testdage vil der blive udtaget en landsholdstrup der har fællestræning frem mod de kommende landskampe.

Dato: 28/9 2014  
Sted: KBH  
Tid: 1200 – 1700

DRU betaler for bro afgift hvid der køres i private biler (bil med 3-5 personer). DRU betaler ikke kørepenge eller for tog/bus/fly.