

# Friidrottsträningar våren 2017

Här kommer en översikt på de träningsgrupper som ordnas för ÖID – friidrottande ungdomar under våren. Det finns alltså just nu många möjligheter till att få träna med likasinnade, och faktiskt få hjälp av duktiga tränare att utvecklas till den idrottare man eftersträvar! Vissa grupper är avgiftsfria, och vissa har en avgift. Läs teckenförklaringen längst ner!

## Sprint och häck

Måndagar kl.18:30	Botniahallen	Mats-Johan Hagman	Talangjakten
Onsdagar kl.18:00	Botniahallen	Mats-Johan Hagman	TC Botnia
Onsdagar kl.19:00	Tellushallen	Linda Erikson	Öppen Drott

## Medel- och långdistans

Onsdagar kl.19:00	Tellushallen	Wikman&Höglund	Öppen Falken
Onsdagar kl.18:00	Botniahallen	Joakim Träskelin	TC Botnia
Söndag kl.13:00	Kristinestad*	Nordmyr&Ådjers	Talangjakten

\*Svenska högstadiet i Kristinestad. Vi inleder alltid utomhus.

Ledarna för gruppen i syd kommunicerar med Joakims grupp i mitten, och planerar programmet så att deltagarna bra kan delta i bägge grupper (syd+mitten), och då få 2 pass/v om man vill!

## Kast

Onsdagar* kl.18:00	Botniahallen	Robert Häggblom Martin Grandell	TC Botnia Talangjakten
Måndagar?*	Botniahallen	Magnus Häggblom	Talangjakten

\*Träningen på onsdagar är grenspecifik, medan andra passet i veckan (måndagar?) är "allmänna kast" och styrka. Vilken veckodag detta blir bestäms under vecka 1 efter diskussion på onsdagspasset.

## Hopp

Grenspecifika hopp:

- TC Botnia (alla fyra hopp)      onsdagar kl.18:00      Mikael+Ahti
- TC Norr (längd, 3-steg, höjd)      torsdagar kl.19:15\*      Simon S.

\*Plats: Sportis, börja värma upp på egen hand 19:15, gemensamma delen börjar kl.19:30.

Finns intresse för en "allmän hoppgrupp" där vi tränar allmänna hopp/styrka/spänst en gång i veckan? En sådan avgiftsfri grupp kan starta i Tellushallen och/eller Botniahallen ifall tillräckligt intresse finns! Anmäl intresse till [talangjakten@idrott.fi](mailto:talangjakten@idrott.fi)

**Mångkampare/mångsidiga idrottare får ju också delta i flera olika grengrupper!**

**Ett annat tips:** Idrottare inom löp och hopp kan nog också bra delta i kastarnas ”andra pass i veckan” eftersom den är mer av allmän karaktär (medicinbollskast, styrka).

**Mer information om Talangjakten och distriktstränarna hittas på denna hemsida:  
<http://talangjakten.idrott.fi/sv/start/>**

Distriktstränarna får ni gärna ta kontakt med för att diskutera träningsplanering, teknik med mera!

**VILL DU VARA MED?** Anmälningar till grupperna kan göras till [joan.nordmyr@idrott.fi](mailto:joan.nordmyr@idrott.fi) eller direkt till tränaren på plats.

**VÄLKOMNA MED!** Alla grupper startar igång nu direkt i januari.

**Teckenförklaring:**

TC Botnia = Träningscentret i Botniahallen. Riktat till idrottare födda 1999 – 2004 (men även äldre kan få lov att vara med). Avgiften för ett år 200€ + inträde till botniahallen (föreningarna brukar betala inträdet för det mesta). Undantaget är ÖID-kastarna som bara betalar 50% av avgiften (Talangjakten betalar andra hälften) eftersom dessa onsdagsträningar kombinerar TC Botnias och Talangjaktens tränarresurser.

TC Norr = Träningscentret i Norr (Sportis). Riktat till idrottare födda 1999 – 2004 (men även äldre kan få lov att vara med). Avgiften för ett år är 200€.

Talangjakten = FSI-projekt finansierat med bl.a. Leader-pengar (EU+stat) via Aktion Österbotten, träningen kostar därför deltagaren ingenting. Riktat till 14-18-åringar. Inträdesavgifter kan eventuellt tillkomma (som deltagaren själv eller föreningen betalar).

Öppen Drott = Sprintgrupp som hålls av tränaren i IF Drott, men som även välkomnar deltagare från andra föreningar, helt avgiftsfritt! Ålder: 14-18år.

Öppen Falken = Medel- och långdistansgrupp som hålls av tränare i IK Falken, men som även välkomnar deltagare från andra föreningar, helt avgiftsfritt! Ålder: 14-18år.