

FSIs projekt TALANGJAKTEN i samarbete med ÖID friidrott r.f. ordnar

TRÄNINGSDAG 2 I KASKÖ!

- När och Var?** Söndag 9.4 i Kasköhallen (Slussgatan 11, 64260 Kaskö)
- Dagsprogram**
- 10:00 Träningspass 1, välj mellan
- sprintlöpning med Johan Nordmyr
 - Spjut med Martin Grandell
 - Höjdhopp med Mikael Westö
- 11:40 Lunch
- 13:30 Träningspass 2, välj mellan
- Löpintervaller utomhus med Johan
 - Spjut med Martin
 - Introduktion till stavhopp med Mikael
- 15-tiden avslutas träningsdagen
- För vem?**
- Friidrottsintresserade barn/ungdomar födda 2007-2001
 - Föräldrar/tränare: får kunskap och idéer på hur träna!
- Kostnad?** Projektet Talangjakten betalar för själva träningen och utrymmena. Lunchen på ca 10e/pers betalar man själv.
- Anmäl senast!** Sö 2.4 till johan.nordmyr@idrott.fi eller 0407676890. Vid anmälan: uppge namn och ålder, vilka grenar du vill träna samt eventuella dieter. Även föräldrar/tränare ska uppges, så vi vet hur många som äter lunch.