

Framtidsgruppen I:

Andra lägret, 12 – 14 januari 2018

För friidrottande ungdomar födda 2000-2004 samt deras föräldrar, ledare och tränare i föreningarna!

Fredag 12.1

17:45 Samling och kort information Kabinettet, Botniahallen
För såväl deltagare, föräldrar och tränare

18:00-19:30 För föräldrar/tränare: Lär dig tejpa! *Henry Kallvik lär ut hur man tejpar de vanligaste åkommorna som t.ex. vrickade fötter med vanlig idrottstejp och hur man tejpar och avlastar med kinesiotejp. Utbildningen gratis för deltagaren. Möjlighet att köpa tejp efteråt finns.*

18:00-19:30 För lägerdeltagarna: Grenträning! Välj mellan dessa

- Längdhopp (90min)	Simon Sundsten
- Sprint, blockstarter (45min)	David Bamm
- Höjdhopp (45min)	Richard Östman
- Stavhopp (45min)	Erica Hjerpe
- Diskus (45min)	Robert Häggblom

Om man väljer längdhopp har man den grenen hela passet. Övriga grenar tränar man ca 45min innan man byter till en annan gren ca 45min, t.ex. sprint + höjd eller höjd + stav eller...

19:40 Bussen mot Norrvalla avgår

20:10 Inkvartering

20:30 Kvällsmål (pizzabuffé)

21:00-21:30 Samling i klassrummet Minna Canth (allmän samling, info och presentation)

21:30 Chilla...

23:00 God natt, Tystnad! *Ledare som övernattar är David Bamm (0452749797) och Jenny Wiklund (0442032613).*

Lördag 13.1

07:45 Lite morgonjumppa (träffas i aulan)

08:15 Frukost

09:45 Tester + träning på gamla gymnasiet. *Uppvärmningen och Nedvarvningen är löpning+gång dit och tillbaka (3km per väg) så ta med mössa och vantar!*

12:00 Lunch

13:00 Samling i Minna Canth. Kort info om idrottsgymnasiet (Johan) samt föreläsning/diskussion med Jenny Julin: "Tänk själv!".

14:00 Siesta...

15:00 Träning:

- alternativ 1: Längre länk + styrkeuthållighet + rörlighet
- alternativ 2: Uppvärmning + styrketräning + rörlighet

- 17:00 Middag
18:30 Kvällsprogram (Minna Canth)
19:30 Valfri aktivitet: Bollspel i idrottshallen (3 planer: volleyboll, innebandy, basket), Gym-träning eller simning simhallen.
21:00 Kvällsmål (smörgås, yoghurt, frukt...)
22:30 Sök er till rummen.. och tystnad! (*Ledare som övernattar: David B och Jenny W*)

Söndag 14.1

- 08:30 Frukost och därefter städa/töm rummen
10:00 Avfärd med buss från Norrvalla mot Botniahallen
10:30 Träning i Botniahallen, grenar:
- Medel- och Långdistans (intervaller) Ville Borgmästars
- 3-steg Emil Storlund
- Spjut Jenny Wiklund
- Häcklöpning Anna Järvinen

Man väljer 2 grenar, först ena grenen ca 45min, därefter den andra grenen ca 45min. Era val frågas upp på Norrvalla under lördagen.

- 10:30-12 Ledare/tränare/föräldrar: Kom och följ med de olika grengrupperna i botniahallen, bygg på din övningsbank eller få tips på teknik! Ni får välja på grenarna i såväl äldre och yngre gruppen.
Ca 12:00 Lägret slut, tack för denna gång!

Anmäl till lägret: senast to 4.1 till joan.nordmyr@idrott.fi, ange då namn och förening, grenönskemål samt eventuella allergier/dieter. Om du har önskemål på boendet (sker i 2- och 3-personers rum) så kan du framföra detta också vid anmälning. Kostnaden är 125e/person och fakturan sänds till föreningen.

Föräldrar/föreningsledare: anmäl på förhand om du är på väg på fredagens tejpningsutbildning eller på söndagens träning, så vi vet ungefärliga antalet. Anmälan till tejpningstillfället vill vi ha senast 7.1, medan anmälan till söndagens träning behövs senast 12.1.