

Framtidsgruppen I: Tredje lägret, 23 – 25 mars 2018

För friidrottande ungdomar födda 2000-2004 samt deras föräldrar, ledare och tränare i föreningarna! Med på detta läger får vi också NÅID-idrottare, så det blir ett "mini" SFI-läger!

Fredag 23.3

- 17:30 Inkvarteringen på Norrvalla börjar. Säg namn i reception, och du får nyckel.
- 18:00 Samling i Minna Canth: Välkomstord, presentation och information
- 18:30-20:15 Träning, Välj mellan dessa;
- Hoppkordination, hoppstyrka och styrka Simon Sundsten
 - Häckdriller m.m. Petra Stenman
 - Styrka och medicinbollskast Johan Nordmyr
- Träningarna sker i Idrottshallen, utomhus eller i gym... (adidashallen bokad)*
- 20:30 Kvällsmål (pizzabuffé)
- 21:00-21:30 Minna Canth: Kvällssamling
- 21:30 Chilla...
- 23:00 God natt, Tystnad! *Ledare som övernattar är David Bamm och...*

Lördag 24.3

- 08:00 Lite morgonjumppa (träffas i aulan)
- 08:30 Frukost
- 09:55 Buss till Botniahallen avgår utanför Norrvalla
- 10:30 Grenträning i B-hallen:
- Sprint: snabbhetstester + växlingar Mats-Johan Hagman
 - Längdhopp Simon Sundsten
 - Kula Robert Häggblom
 - Medel/Långdistans: effektpass Tom Andtbacka
 - Stavhopp Mikael Westö
 - Slägga? ?
- 12:15 Avfärd från hallen till Norrvalla
- 12:45 LUNCH
- 13:30 Minna Canth: Samling och diskussion/föreläsning
- 14:15 Siesta...
- 15:15 Träning:
- alternativ 1: Längre återh. länk + styrkeuthållighet + rörlighet Tom?
 - alternativ 2: Återhämtande träning + rörlighet Simon&Johan
- 17:00 Middag
- 18:30 Kvällsprogram (Minna Canth)
- 19:30 Spontan idrott i idrottshallen: bollspel... eller/och bada o. simma i simhallen
- 21:00 Kvällsmål (smörgås, yoghurt, frukt...)

22:30 Sök er till rummen, och tystnad! (*Ledare som övernattar: David B och...*)

Söndag 25.3 (obs! Sommartiden börjar)

08:30 Frukost och därefter städa/töm rummen

10:00 Avfärd med buss från Norrvalla mot Botniahallen

10:30 Träning i Botniahallen, grenar:

- Sprint: tekniklöp (4x4x60m) Mats-Johan Hagman
- Diskus Robert Häggblom
- Höjdhopp Richard Östman
- 3-steg Emil Storlund
- Medel/långdist.: Mängdintervall Jimmy Finnholm?

Ca 12:15 Lägret slut, tack för denna gång!

Anmäl till lägret: senast lö 17.3 till johan.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 anmälan. Kostnaden är 125e/person och fakturan sänds till föreningen.

Föräldrar/föreningsledare: Ni är välkomna att närvara på valfria pass under lägret för att få lite tränings- och tekniktips!