

Framtidsgruppen I: Första lägret, 7 – 9 december 2018

För friidrottande ungdomar födda 2001-2005 samt deras föräldrar, ledare och tränare i föreningarna!

Fredag 7 december

- 17:45 Samling och kort information Kabinettet, Botniahallen
För såväl deltagare, föräldrar och tränare
- 18:00-19:30 Grenträning! Välj mellan dessa
- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| - Sprint (startblock) | Mats-Johan Hagman |
| - Medel- och långdistans | Annika R-G eller Johan N |
| - Höjdhopp | Richard Östman |
| - Stavhopp | Mikael Westö |
| - Kula | Robert Häggblom |
| - Slägga | Magnus Häggblom |
- 19:40 Bussen mot Norrvalla avgår
- 20:10 Inkvartering
- 20:30 Kvällsmål (tacobuffé)
- 21:00-21:30 Samling i Auditoriet (allmän samling, info och presentation)
- 21:30 Chilla...
- 23:00 God natt, Tystnad! *Ledare som övernattar är bl.a. Jenny Wiklund (0442032613).*

Lördag 8 december

- 07:45 Lite morgonjumppa (träffas i aulan)
- 08:15 Frukost
- 09:45 Träning i Idrottshallen och i gymmet (Martin G och Johan N)
- 12:00 Lunch
- 13:00 Samling i Minna Canth. Föreläsning/diskussion med Jenny Julin: *Hur är ditt ställningstagande till mat?*
- 14:00 Siesta...
- 15:00 Träning: Uppvärm ute + adidashallen (varma kläder på!): koordinationer och hängslor blandat med aeroba hopp och muskelaktiverings-/styrkeövningar. (JN)
- 17:00 Middag
- 18:00 Kvällsprogram (Auditoriet)
- 19:00 Simhallen: eget program, simövervakare på plats.
- 21:00 Kvällsmål (smörgås, yoghurt, frukt...)
- 22:30 Sök er till rummen.. och tystnad!

Söndag 9 december

- 08:30 Frukost och därefter städa/töm rummen

10:00 Avfärd med buss från Norrvalla mot Botniahallen

10:30 Träning i Botniahallen, grenar:

- Sprint och långsprint
- Längdhopp
- Spjut

Mats-Johan Hagman
Johan Nordmyr
Martin Grandell

Ca 12:00 Lägret slut, tack för denna gång!

Anmäl till lägret: senast fre 30.11 till joan.nordmyr@idrott.fi, ange då **namn** och **förening**, **grenönskemål** (fre+sö) 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/föreningstränare: Ni behöver inte anmäla er, bara att komma med på passen och se på – ni får säkert något bra tips eller någon ny övning att träna på.. 😊