

## Framtidsgruppen II: Andra lägret, 13 – 14 januari 2018

För friidrottande ungdomar födda 2005-2006 samt deras föräldrar, ledare och tränare i föreningarna!

### Lördag 13.1

- 09:30 Inkvartering på Norrvalla
- 10:00 Träning i Idrottshallen: Hopp och Medicinbollskast
- 11:45 Lunch
- 12:30 Samling i klassrummet Newton (presentation, information...)
- 13:00 Fritid och vila
- 15:00 Träning: styrkebaserat (mest med egen kroppsvikt)
- 17:00 Middag
- 18:30 Kvällsprogram (Minna Canth)
- 19:30 Valfri aktivitet: Bollspel i idrottshallen, Gym-träning eller simning simhallen.
- 21:00 Kvällsmål (smörgås, yoghurt, frukt...)
- 22:30 Sök er till rummen.. och tystnad! *Ledare som övernattar är David Bamm (0452749797) och Jenny Wiklund (0442032613).*

### 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:
  - Höjdhopp Richard Östman
  - Kulstötning Robert Häggblom
  - Löpning (sprint eller medeldistans) David Bamm och Johan Nordmyr

*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! Fritt att välja mellan grenarna i yngre och äldre gruppen.
- Ca 12:00 Lägret slut, tack för denna gång!

**Anmäl till lägret:** Kostnaden är 85e/person och fakturan sänds till föreningen.

**Föräldrar/föreningsledare** får förutom träningen på söndagen även komma med och följa övriga träningar under lägret, fritt fram att komma med och se! Anmäl dock gärna om du är på väg på söndagens träning, så vi vet ungefärliga antalet.