

## Framtidsgruppen II: Tredje lägret, 23 – 24 mars 2018

För friidrottande ungdomar födda 2005-2006 samt deras föräldrar, ledare och tränare i föreningarna! Lägret denna gång hålls fredag-lördag (normalt lö-sö), och vi inleder med träning i Botniahallen. *Lägret är just nu planerat att avslutas på lö em på Norrvalla, men det kan eventuellt ändras till att avslutas i Botniahallen, det beror på deltagarmängden i äldre gruppen, ryms vi bra att träna bägge grupper samtidigt på lö fm i Botniahallen? OM ändringar sker i programmet kommer det uppdateras på ÖID friidrotts hemsida senast 20.3.*

### Fredag 23.3

- 18:00 Samling i Botniahallens kabinett: välkommen och kort info – David B?
- 18:15 Träning, välj 2 av dessa grenar (ca 45min per gren):
- Slägga? ?
  - Snabbhetstester + växlingar David Bamm
  - Häcklöpning Anna Järvinen
  - Stavhopp Mikael Westö
  - Medel/långdistans Jimmy F?
- 20:00 Bussen mot Norrvalla avgår
- 20:30 Inkvartering och därefter kvällsmål (pizzabuffé)
- 21:30-21:45 Minna Canth: Kort presentation och info om morgondagen, därefter fritid...
- 23:00 Tystnad (alla är på sina rum!). *Lägerledare 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, välj 2 av dessa grenar nedan (45-50min/gren):
- Snabbhetsuthållighet David Bamm
  - Spjut Jenny W?
  - Höjdhopp Johanna S?
- 12:15 Avfärd från hallen till Norrvalla
- 12:45 LUNCH
- 13:30 "Roliga timmen" (något klassrum..)
- 14:30 Siesta...
- 15:15 Träning på Norrvalla David B och ?
- 16:45 Middag och lägret avslutas

**Anmäl till lägret:** senast lö 17.3 till [johan.nordmyr@idrott.fi](mailto:johan.nordmyr@idrott.fi), ange då namn och förening, grenval i botniahallen 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 85e/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!