

# Friidrottsträningsgrupper 2017 - 2018

Talangjakten och TC Botnia samarbetar för att ge distriktets alla friidrottande ungdomar möjligheten att utvecklas med regelbunden träning, ledd av duktiga och erfarna tränare inom sina grengrupper. Här en sammanställning på grupperna som finns i Botniahallen:

## Sprint och häck

Måndagar kl.18:30      Botniahallen                      Mats-Johan Hagman      Talangjakten  
Därtill är vi ungefär en gång i månaden i Tellushallen (Jakobstad)! Specifikt schema ges åt alla deltagare. Första måndagsträningen är **16 oktober**. Riktgivande ålder: 14-19år.

Onsdagar kl.18:00      Botniahallen                      Mats-Johan Hagman      TC Botnia  
Första träningen är **4 oktober**. Riktgivande ålder: 13-18år.

## Medel- och långdistans

Onsdagar kl.18:00      Botniahallen                      Joakim och Ville              TC Botnia  
Första träningen är **4 oktober**. Riktgivande ålder: 13-18år.

Tisdagar kl.16:00+      Botniahallen                      Tom Andtbacka              Öppen Akademi  
Första träningen är **10 oktober**. Riktgivande ålder: 14år+. Denna träning inom idrottsakademin i Vasa är även yngre löpare välkomna att delta i, träningen görs på egen nivå. Tom är **på plats kl.16-18:30**, vilket gör att om man inte hinner till kl.16 så kan man komma lite senare också.

*Vi rekommenderar dock att man väljer att träna antingen tisdag med Tom eller onsdag med Joakim, inte båda passen, därför att bägge passen är utvecklande pass och även 2 dagar i rad i botniahallen sliter på benen.*

## Kast

Onsdagar kl.18:00      Botniahallen                      Magnus och Martin      TC Botnia  
Första träningen är **4 oktober**. Riktgivande ålder: 13-18år. Magnus Häggblom och Martin Grandell tränare. Möjligt med alla fyra kast: kula, diskus, spjut och slägga.

Onsdagar kl.18:00      Botniahallen                      Robert Häggblom              Talangjakten  
Första träningen är **4 oktober**. Riktgivande ålder: 10-13år. Detta är en **kastskola** för både dem som är nybörjare som för dem som redan kastat en hel del.

## Hopp

Onsdagar kl.18:00      Botniahallen                      Mikael och Ahti              TC Botnia  
Första träningen är **4 oktober**. Riktgivande ålder: 13-18år. Tränare är Mikael Westö och Ahti Koskinen. Möjligt med alla fyra hopp: stav, höjd, längd och 3-steg.

## Friidrottarfysik och skivstångsstyrka

Var tredje helg, med start vecka 43 ordnas ett fys-pass i Botniahallen där vi tränar skivstångsstyrka och allmän friidrottarfysik. Passet passar alla oberoende gren, och speciellt inom sprint&häck, hopp och kast. Idrottarnas **personliga tränare och föreningstränarna får gärna närvara på dessa**; se det som fortbildning samt få en struktur och plan även på denna del av träningen. Tränare/Utbildare varierar. Denna grupp startar ifall tillräckligt stort intresse finns, anmäl till [talangjakten@idrott.fi](mailto:talangjakten@idrott.fi) senast 22.10. Det är just nu oklart om det blir lördagar kl.10 eller söndagar kl.16, men det meddelas åt er som anmäler sig. Första tillfället blir alltså lö 28.10 kl.10 eller sö 29.10 kl.16.

**VILL DU VARA MED I NÅGON AV GRUPPERNA?** Anmälningar till grupperna hållna av Talangjakten görs till [talangjakten@idrott.fi](mailto:talangjakten@idrott.fi) eller på plats direkt till tränaren. Anmälningar till grupperna i TC Botnia görs till [mikael.ronnkvist@yrkesakademin.fi](mailto:mikael.ronnkvist@yrkesakademin.fi). Anmälningarna kan komma in när som helst under året MEN **helst senast i början av oktober** så vi får ett grepp om hur stor grupperna blir innan vi kör igång. Vi utgår också från principen *är man med så är man med!* dvs. Deltagarna ska närvara vid varje träning (så ofta som möjligt) i den grupp man är anmäld till.

**Mångkampare/mångsidiga idrottare** kan ju också delta i flera olika grengrupper.

### Teckenförklaring:

TC Botnia = Träningscentret i Botniahallen. Riktat till idrottare födda 1999 – 2005 (men även äldre kan få lov att vara med). Avgiften för ett år 200€ + inträde till botniahallen (föreningarna brukar betala denna före det mesta).

Talangjakten = FSI-projekt finansierat med bl.a. Leader-pengar (EU+stat) via Aktion Österbotten, träningen kostar därför deltagaren ingenting. Riktat till 14-18-åringar. Inträdesavgifter kan eventuellt tillkomma (som deltagaren själv eller föreningen betalar).