

# Friidrottsträningsgrupper 2017 - 2018

Här kommer en sammanställning på grupper som finns i Jakobstadsregionen, och som alla oberoende förening är välkomna till! Observera bara vilken riktgivande ålder de olika grupperna har. Sen finns det ju också grupper i Botniahallen man är välkomna till (läs skilt dokument) fast man representerar en förening i norra ÖID!

## Sprint och häck

Onsdagar kl.19:00\*      Tellushallen\*                      Linda och Anders                      Öppen Drott/LIF  
Första träningen är **25 oktober**. Riktgivande ålder: 12-18år.

\*Träningen i Tellushallen dras av Drott-tränaren Linda Erikson och LIF-tränaren Anders Asplund, och till dessa träningar är alla sprinterlöpare välkomna oberoende förening! Dag och klockslag är inte 100% bekräftat ännu, så detta kan eventuellt komma att ändra.

Förutom dessa onsdagsträningar kommer Mats-Johan Hagman ungefär en gång i månaden till Tellus (en helgdag) och kör sprint- eller häckträning med er, mer info senare!

## Medel- och långdistans

Onsdagar kl.19:00      Tellushallen\*                      Smedberg&Höglund                      Öppen Falken  
Första träningen är **25 oktober**. Riktgivande ålder: 12-18år.

\*Träningen i Tellushallen dras av Falken-tränarna Mats Höglund och Caroline Smedberg, och med på dessa träningar är alla medel- och långdistanslöpare välkomna oberoende förening! Dag och klockslag är inte 100% bekräftat ännu, så detta kan eventuellt komma att ändra.

## Kast

Torsdagar kl.19:30      Sportis                                      Stefan Fagerlund                      Talangjakten  
Första träningen är **26 oktober**. Riktgivande ålder: 10-16år. Detta är en **kastskola** för dem som är nybörjare och även en utvecklande träning för dem som redan kastat en hel del. Vi prövar på alla 4 kast inledningsvis, och tränar sen mer de kast deltagarna i gruppen tycker mest om. Om du är intresserad, anmäl till [talangjakten@idrott.fi](mailto:talangjakten@idrott.fi) eller 040-7676890, mer info fås vid anmäling!

## Hopp

Torsdagar kl.19:15      Sportis                                      Simon Sundsten                      TC Norr  
Första träningen är **19 oktober**. Riktgivande ålder: 13-18år. Möjligt med höjd, längd och 3-steg. Börja värma upp på egen hand 19:15, gemensamma delen börjar kl.19:30.

## Hopparens/Friidrottarens fysik

Tillsammans med Simon Sundsten tränar vi upp den fysik en hoppare behöver vad gäller grundträning, styrka, explosivitet, hoppstyrka, kroppskontroll och spänst. Nivån sker enligt gruppens sammansättning, och också möjligt att ha olika program inom gruppen (t.ex. skivstångsteknik med nybörjare och successiv belastning för de mer erfarna). Med på dessa pass är även andra inom snabbkraftsgrenar välkomna. Platsen kan variera beroende på kvällens innehåll. Föräldrar/tränare gärna med och lär sig också! **Måndagar kl.19 i Sportis (Bennäs), v.40 – 45** (6 tillfällen).

**VILL DU VARA MED I NÅGON AV GRUPPERNA?** Anmälningar till grupperna hållna av Talangjakten eller TC Norr görs till [talangjakten@idrott.fi](mailto:talangjakten@idrott.fi) eller på plats direkt till tränaren. 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 Norr = Träningscentret i Norr (Sportis/Tellus). Riktat till idrottare födda 1999 – 2005 (men även äldre kan få lov att vara med). Avgiften för ett år är 200€.

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).