

Friidrottsträningsgrupper 2017 - 2018

Här kommer en sammanfattning på de grupper som ordnas i Sydösterbotten, och som är öppna för alla oberoende förening! Läs nedanstående schema för att få startdatum och klockslag med mera.

Sprintgruppen

Onsdagar kl.18:30 Kasköhallen* Bergman&Mård Öppen Kraft

Första träningen är **18 oktober**. Riktgivande ålder: 12-18år.

*Träningen i Kasköhallen dras av Kraft-tränarna Janne Bergman och Eva-Lis Mård, och till dessa träningar är alla sprinterlöpare välkomna oberoende förening!

Löpbetonad friidrottsgrupp i Syd-Österbotten

Söndagar kl.12/13:45 Närpes Johan Nordmyr m.fl. Talangjakten

Första träningen är **29 oktober**. Riktgivande ålder: 10-16år.

Fokus är på löpning (och speciellt långsprint – medeldistans) men även allmän "friidrottarfysik" som alla behöver oberoende gren: koordination, snabbhet, rörlighet, styrka. Ledare är Johan Nordmyr, Malin Gullström, Ida Söderback och Julia Sydholm. Vi delar gruppen i yngre grupp (10-11år) och äldre grupp (12-16år). **Udda veckor är träningen kl.1200-1300 i Simhallens gymnastiksal** (29.10 första gången) och **jämna veckor är träningen kl.1345-1500 i Skogsdungens gymnastiksal** (5.11 första gången), och oftast inleder vi utomhus så ta med rätt kläder!

Kast

Onsdagar kl.18:30 Kasköhallen ? Talangjakten

En **kastskola** för såväl nybörjare och dem som redan kastat en del kommer starta i gång i Kasköhallen ifall det finns intresserade deltagare samt att tränare hittas (undersöks som bäst!). Första träningen skulle vara **1 november**. Riktgivande ålder: 10-13år. Om du är intresserad, anmäl till talangjakten@idrott.fi eller 040-7676890.

Inga specifika hoppgrupper ordnas i sydösterbotten, men ni är välkomna till de grupper som finns i Botniahallen! Välkomna till Botniahallen är förstås också löparna och kastarna.

VILL DU VARA MED I NÅGON AV GRUPPERNA? Anmälningar till grupperna hållna av Talangjakten görs till talangjakten@idrott.fi eller på plats direkt till tränaren. Anmälningarna kan komma in när som helst under året MEN **helst senast i mitten 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.

Teckenförklaring:

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).