

Ruda IF och Östsvenska Friidrottsförbundet välkomnar härmed till:

Utvecklingsträffar för ungdomstränare

Syfte: Fräscha upp kunskaper från utbildningarna Steg 1 och Steg 2 (tidigare 10-12 och 12-14) avseende grenteknik och vidareutveckling av teknik.
Möjlighet finns för aktiva att närvara för att ta del av materialet på träffarna.

Innehåll:

Sprint	Medel-långdistans
Stafett	Styrketräning
Längdhopp	Tresteg
Höjdhopp	Diskus
Spjut	Kula

Datum:

- 22 juni (halva programmet, 2 löpgrenar, 1 hoppgren + 2 kastgrenar)
- 6 juli (halva programmet, 1 löpgren, 2 hoppgrenar, 1 kastgren och styrketräning)

Tid: kl. 10-15 med lunchpaus mellan 12-13

Plats: Tallåsvallen i Ruda

Kostnad: 200 kr/tillfälle/deltagare

Ta med matsäck!

Anmälan sker till: linnea.agefjall@friidrott.se

Varmt välkomna hälsar

Tränarna i Ruda IF och utbildare Linnéa