



INBJUDAN

Träningsdag inför Regionsmästerskapen

Datum: Lördag 2 augusti

Tid: 10:00-17:00

Plats: Midgårdsvallen, Märsta

Efter vinterns succé bjuder Mittsvenskas ungdomskommitté in till en träningsdag igen. Träningsdagen riktar sig till ungdomar födda 2011 – 2013 (12–14 år) med fokus på att lära känna varandra bättre inför Regionsmästerskapen.

Under dagen bjuds det på gemensamma träningspass, sociala aktiviteter, lunch, mellanmål och massor med härlig energi.

Anmälan	Fyll i formuläret HÄR senast 20 juli.
Avanmälan	Avanmälan sker senast 23 juli till ludvig@ifkmarsta.se
Kostnad	100 kronor per person. Avgiften faktureras till din förening i efterhand.
Deltagare	Träningsdagen genomförs vid minst 30 deltagare.

Hoppas vi ses där!
/Mittsvenskas ungdomskommitté

Har ni frågor eller funderingar?
Kontakt: Ludvig Fredman ludvig@ifkmarsta.se



Program - Träningsdagen 2025

- 10.00 – 10.30 Gemensam uppstart och uppvärmning
- 10.30 – 11.15 Grenpass 1 - Kula, Tresteg, Sprint/Häck
- 11.15 – 12.00 Grenpass 2 - Slägga, Höjd, Längd
- 12.00 – 13.00 Lunch
- 13.00 – 13.45 Gemensam aktivitet
- 13.45 - 15.00 Grenpass 3 - Diskus, stav, Medel/Hinder
- 15.00 – 15.15 Mellanmål
- 15.15 – 16.00 Grenpass 4 - Spjut, Längd, Sprint/ Häck
- 16.00 – 17.00 Stafett + Avslut

Välkomna!