



NÅID Friidrott kommer att arrangera dagsläger för dig som är i åldern 14–17 år (födda åren 2007–2010). Lägren kommer att hållas i Kameleonten, Esbo, under tre söndagar denna höst. Vi kör två träningspass (kl.10-12 + kl.13-15) med en kort matpaus per gång. NÅID Friidrott står för hallkostnaderna och tränarnas ersättning. Deltagarna svarar själv för transporterna till och från hallen samt maten mellan träningspassen.

Idrottarna har möjlighet att delta i en löp- (skild för sprint-, medel- och långdistans), hopp- eller kastgrupp. Under det första dagslägret (13.10) prioriterar vi grundträning i de olika grengrupporna. Om vädret tillåter kommer vi att träna en del utomhus under den första söndagen.

#### **Det blir nytt program för varje läger.**

**13.10** Grundträning för sprint, medel- + långdistans, hopp och kast

**17.11** Grenträning

**8.12/15.12** Förberedelser inför kommande halltävlingssäsong (vi återkommer med det exakta datumet efter 25.10)



Anteckna datumen i din kalender och om du vill delta i det första lägret (13.10), anmäl ditt intresse till Emelie Österman per e-postadress [emelie.osterman@outlook.com](mailto:emelie.osterman@outlook.com) senast **8.10**. Meddela namn, födelseår, e-postadress + tfn, förening och i vilken grupp du vill delta. Frågor om lägret kan också riktas till Emelie. Mera detaljerad information skickas till deltagarna efter att anmälningstiden utgått.



PS. Föreningstränare kan även delta, anmäl i så fall ert intresse till Emelie. Om intresse finns, försöker vi i samråd med SFI arrangera fortbildning för tränarna. Det sker i så fall under de två senare söndagarna denna höst.

