



Hej!

Hoppas ni har haft en lugn å skön sommar! Men nu är det snart dags för friidrottsskolan att starta upp igen. Så här ser de **planerade** träningstiderna ut i år:

Veckodag;	Tid;	Åldersnivåer	Start	Terminsavgift
Onsdag	17.30-18.30	Friidrottsskola födda 06-08	start 16/9	800:-
Torsdagar	18.00-19.00	Friidrottsskolan födda 06-08	start 17/9	800:-
Söndagar	16.30-17.30	Friidrottsskolan födda 06-08	start 20/9	800:-
Måndagar	18.00-19.30	Friidrottsgrupp -05 och äldre	start 14/9	900:-
Tisdagar 17.30 -19 Söndag 19-20.30		Träningsgrupp 1 -05 och äldre	start 15/9	1100:-
Onsdag 18.30–20 söndag 17.30-19		Träningsgrupp 2 – 05 (- 06) och äldre	start 16/9	1.100:-
Mer info om start kommer		Tävlingsgrupp -04 och äldre		1.100:-

- Lite info om grupperna:
Friidrottsskola 06-08: Tränar 1 gång/v. Träningen bedrivs i lekform, man hoppar, springer, slår kullerbyttor. Man provar även på alla friidrottsgrenar.
- Friidrottsgrupp -05 och äldre: Tränar 1 gång/v. Nybörjare och yngre aktiva i friidrott börjar i den här gruppen för att känna efter och lära sig grunderna. Träning innehåller en grund för att träna alla friidrottsgrenar. En blandning av lek och friidrott
- Träningsgrupp -05 och äldre: Tränar 2ggr/v. En grupp för de som tycker att friidrott är riktigt kul och vill träna lite mer/utvecklas. Träningen innehåller alla grenar och men mer teknik. En grupp innan tävlingsgruppen.

OBS! Många har anmält sig till träningsgrupperna och det är ganska stora åldersspann. Därför är min rekommendation att träningsgrupp 1 är för de som är -04 och äldre. Träningsgrupp 2 -06 (som tränat tidigare) -04.
- Tävlingsgrupp -04 och äldre: Tränar 3 ggr/v. Träningen inriktar sig mer mot valda individuella grenar och inför tävlingar. Man ska ha en god träningsbakgrund och komma på träningarna för att man vill bli bättre. Man ska kunna ta ett visst eget ansvar och vara fokuserad på träningarna. Även delta på tävlingar som erbjuds.

Anmälan och mer info: emma@aikfriidrott.com Kansliet: 0910-143 30

Ange önskad dag, namn, födelsenummer(alla tio), mail, telefonnummer

OBS! Även ni som har varit med i en grupp i vår måste anmäla vilken man vill vara med i höst.

Vi kommer att behöva många nya föräldrar som kan hjälpa till i höstens friidrottsskola som ledare eftersom att vi har färre ungdomsledare.

Ledare i Friidrottsskolan innebär:

- Ni betalar bara 300kr i en familjemedlemsavgift. Då får alla era barn vara med i friidrottsskolan.
- 3-4 ledare som delar på ansvaret i gruppen
- Utbildning innan uppstart
- Färdiga program för hela terminen, genomgång innan.
- Man försöker vara på alla träningar

Bästa hälsningar Skellefteå AIK Friidrott