



Hej!

Nu är äntligen tiderna för höstens friidrottsskola klara och så här ser de planerade träningstiderna ut i år:

Veckodag;	Tid;	Åldersnivåer	Terminsavgift
Onsdag	18.00-19.00	Friidrottsskola födda 08-09	900:-
Torsdagar	18.00-19.00	Friidrottsskola Nybörjargrupp 09-10	900:-
Söndagar	16.30-17.30	Friidrottsskolan födda 08-09	900:-
Måndagar	17.45-19.15	Friidrottsgrupp 1 födda -07	1000:-
Måndagar	18.45-20.15	Friidrottsgrupp 2 födda 07 och tidigare	1000:-
Onsdag 18:30 söndag 17:30-19		Träningsgrupp - 07 och äldre	1.200:-
Tisdagar 17:30 –19 Söndagar 18:30–20		Tävlingsgrupp – 06 och äldre	1.200:-
Fredagar	17:00 – 18:30	Löparrupp 2005 och äldre	900:-

Lite info om grupperna:

- Friidrottsskola: Tränar 1 gång/v. Träningen bedrivs i lekform, man hoppar, springer, slår kullerbyttor. Man provar även på alla friidrottsgrenar.
- Friidrottsgrupp: Tränar 1 gång/v. För de lite äldre barnen som tycker att friidrott är kul och vill lära sig grunderna i friidrott. Träning innehåller en grund för att träna alla friidrottsgrenar. En blandning av lek och friidrott
- Träningsgrupp: Tränar 2ggr/v. En grupp för de som vill träna lite mer och utvecklas. Träningen innehåller alla grenar men med lite mer teknik. En grupp innan tävlingsgruppen.
- Tävlingsgrupp: Tränar 2 ggr/v + 1 teknikpass närmare tävlingssäsong. 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.

Bästa hälsningar Skellefteå AIK Friidrott