**Friidrottsläger 5-7 juli 2017**

Stenungsunds friidrott inbjuder till friidrottsläger i samverkan med Hälle IF och Tingberg AIS.

Lägret är öppet från barn födda 2005 och uppåt. Under dessa dagar kommer det vara 4 grenspecifika träningspass, gemensamma träningspass, teoripass och kvällsaktivitet.

Varje dag serveras det vällagad lunch samt middag den 6 juli.

Barnen sover hemma.

**Tider:**

**5 juli**

12:00-14:00 Lunch och gemensam aktivitet

14:00-15:30 Grenspecifikt pass 1

15:30-16:00 Mellanmål

16:00-17:30 Grenspecifikt pass 2

**6 juli**

10:00-10:30 Gemensam uppvärmning

10:30-11:30 Grenspecifikt pass 3

11:30-12:30 Lunch

12:30-14:30 Gemensam aktivitet (hinderbana)

14:30-15:00 Mellanmål

15:00-16:00 Teori/mat av STC, samt gemensam aktivitet

16:00-20:00 Middag och kvällsaktivitet

**7 juli**

10:00-11:00 Teori Benjamin

11:00-12:00 Lunch

12:00-12:30 Gemensam uppvärmning

12:30-14:00 Grenspecifikt pass 4

14:00-14:30 Mellanmål och avslutning

**Friidrottsläger 5-7 juli 2017**

**Tränare:**

Under lägret kommer det vara tränare från Stenungsund, Hälle och Tingbergs, bland annat: Magnus Bergstrand, Benjamin Åberg, Cecilia Heine och Lelle Johansson.

Alla aktiva kan välja upp till 2 grenar att genomföra under dessa dagar, höjd, längdhopp, sprint, medeldistans, häck och kast.

**Anmälan & Pris:**

Anmälan senast 31 maj på följande länk:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSesozW1y-h_Y9nDbYuqEHA4o8FMdoQ5BN6VBsf042wC5sAJ4g/viewform>

 Betalning 500.- senast 22 juni till PG: 853177-4. Märk med barnets namn.

Vid sjukdom återbetalas avgiften om läkarintyg kan uppvisas.

**Övrigt**

Vi kommer förhoppningsvis gå och bada den 6 juli, så ta med badkläder.

Bra att ta med sig kläder efter väder, då vi bara har möjlighet att vara utomhus att träna.

Vid frågor innan och under lägret nås Malin Andersson på telefon 070-6269661

**Välkomna**

  