



friidrott från Ljungskile

Hälle Running Camp 6-8 maj 2022



Den 6-8 maj bjuder vi in till "Hälle Running Camp" på Smögen. Ett löparläger för aktiva födda 2003-2007 där tränare och elitlöpare kommer hålla i träningspass och intressanta föreläsningar. Med Makrillvikens vandrarhem som bas kommer vi köra 4 träningspass ihop med tränare och löpare i den absoluta eliten.

Var: Smögen

När: 6-8 maj, 2022

Tider: Start fredag 17:00 och avslutning söndag 14:00.

Transport: Transport från Uddevalla Centrum anordnas ut till Smögen. Anmäl intresse i anmälan.

Anmälan: Till benjamin.aberg@outlook.com senast 24/4





friidrott från Ljungskile



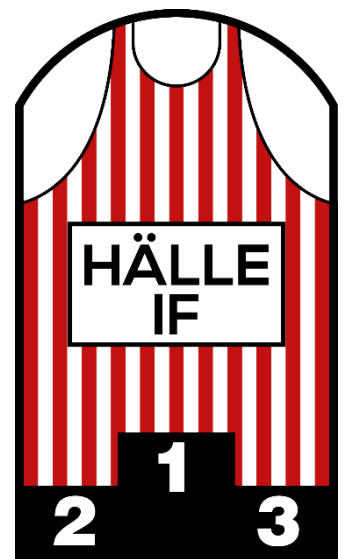
Pris: 1500kr för aktiva, 2000kr för tränare. Betalinstruktioner kommer via mail när anmälan bekräftas. Max 50 platser, så anmäl i tid. Tips är att söka medel från SISU lokalt, de betalar ofta ut stöd för lägeraktiviteter och liknande.

Boende: Ingår i priset, vi bor på Makrillvikens vandrarhem.

Mat: Ingår i priset, frukost, lunch, fika och middag.

Övrigt: T-shirt ingår, storlek skrivs i anmälan.

Vid frågor: Tveka inte att höra av er till oss på mail:
benjamin.aberg@outlook.com eller tel: 0736 772112.



Tränare/föreläsare: Ulf Friberg, landslagschef medel-långdistans, Benjamin Åberg, tränare och elitlöpare i Hälle IF, Anders Byström, förbundskapten långdlandslaget, Mustafa Mohamed, Sveriges bästa löpare i modern tid med flera!

Hälle IF 
Juniorakademi



friidrott från Ljungskile



Program:

Fredag

Samling i Kungshamn ca 17:00. Träning 17:30-19 med distans och löpteknik med Benjamin

Middag 19:30 samt kvällsaktivitet 20:30

Lördag

Frukost 08:00

Föreläsning med Ulf Friberg 09:00-10:15

Intervallpass 10:30 med Mustafa Mohamed och Ulf Friberg

Lunch 12:30

Föreläsning med Musse 14:00-15:30

Träning 17:30-19, distans, löpstyrka och rörlighetsträning

Middag 19:30 samt kvällsaktivitet 20:30



Söndag

Frukost 08:00

Föreläsning 09:30-11:00 med Anders Byström

Träning 11:15-12:30, längre distans

Lunch 13:00 och därefter hemresa



ÅBERG SPORTS & MANAGEMENT