



FRIIDROTT FRÅN LJUNGSKILE



Hälle Running Camp 5-7 maj 2023



Den 5-7 maj bjuder vi för andra året i rad in till "Hälle Running Camp" på Smögen. Ett löparläger för aktiva födda 2003-2009 där tränare och elitlöpare kommer hålla i träningspass och intressanta föreläsningar. Med Makrillvikens vandrarhem som bas kommer vi köra flera träningspass ihop med tränare och löpare i den absoluta eliten.

Var: Smögen

När: 5-7 maj, 2023

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 23 april



FRIIDROTT FRÅN LJUNGSKILE

Pris: 1500kr för aktiva, 2000kr för tränare. Betalinstruktioner kommer via mail när anmälan bekräftas. Max 50 platser, så anmäl i tid.

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, juniorlandslagstränare och elitlöpare i Hälle IF, EM-löparen och svenske rekordhållaren Johan Rogestedt, landslagslöparen Olle Ahlberg m.fler.



Hälle IF

Juniorakademi



FRIIDROTT FRÅN LJUNGSKILE

Program:

Fredag

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

Middag 19:30 samt Diamond League från Doha på storbild

Lördag

Frukost 08:00

Föreläsning med Ulf Friberg 09:00-10:15

Intervallpass 10:30 med Ulf Friberg

Lunch 12:30

Föreläsning 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 Johan Rogestedt

Träning 11:15-12:30, längre distans

Lunch 13:00 och därefter hemresa

