

Hör du till ÖIDs spänstiga och/eller explosiva 14 - 18-åringar som vill träna hopp? Under ledning av distriktstränarna Simon Sundsten och Mikael Westö samt träningscentrets Ahti Koskinen har ni nu chansen att tillgå kvalitativa hoppträningar! Genom en allmän hoppträning i veckan, en grenspecifik hoppträning i veckan ser tränarna till att du utvecklas i önskad riktning. Kom även gärna och diskutera träningen mellan de gemensamma passen med oss!

På måndagar hålls en allmän hoppträning i Jakobstad, dit alla är välkomna oberoende hoppgren. Den grenspecifika träningen hålls enligt schemat nedan. Vi ser gärna att du deltar i bägge träningarna (om möjligt), eftersom de kompletterar varandra. Måndagsträningen kostar ingenting medan grenspecifika träningen kostar 200e för hela året (oktober-maj). Därtill kommer eventuellt inträde till hallen, men den kanske er förening står för?

HOPPEN

Måndagar kl.19 (?) Tellushallen Simon Sundsten Talangjakten

Grenspecifika hopp:

- Botniahallen (alla fyra hopp) onsdagar kl.18:00 Mikael+Ahti
 - Sportis (längd, 3-steg, höjd) torsdagar kl.19:15* Simon
- *börja värm upp på egen hand 19:15, gemensamma delen börjar kl.19:30.

Första tillfället för onsdagsgruppen **var 5.10**, första tillfället för måndagsgruppen **är 17.10** och första tillfället för torsdagsgruppen **är 19.10**.

Anmälning till måndagsgruppen (födda 1998-2003) görs till talangjakten@idrott.fi eller johan.nordmyr@idrott.fi.

Anmälning till torsdagsgruppen (födda 1999-2004) görs till caroline.smedberg@abo.fi eller talangjakten@idrott.fi

Anmälning till onsdagsgruppen (födda 1999-2004) görs på denna sida:
<http://www.folkhalsan.fi/startside/Data/Regioner/Osterbotten/Vorkommun/Aktiviteter/Norrvala-kortkurser/OID-grengrupptraning/>

Det finns ingen deadline för anmälningarna, man kan komma med direkt från hösten eller först efter nyår eller när man så tycker. Tränarkåren önskar dock att man kommer med så tidigt som möjligt eftersom träningen byggs upp stegvis och intensiteten höjs vartefter..! Är man osäker på deltagande, kan man alltid komma och prova vara med en gång. Då man väl bestämt sig att komma med så bör man vara med varje vecka (så ofta som möjligt), för att få kontinuitet i träningen.

VÄLKOMMEN!

