

Träna tillsammans med ÖIDs 14 - 18-åriga kastare under ledning av distriktstränarna Martin Grandell, Robert Häggblom och Magnus Häggblom. Detta tränargarde hjälper dig nå framgång på kastplatserna genom teknikträning, allmän kastträning och fysisk träning. Även diskussioner kring träningsupplägg kan du (eller din personliga tränare) föra med dessa tränare, så att helheten blir bästa möjliga!

Träningarna hålls på onsdagar, och ordnas i samarbete mellan projektet talangjakten och träningscentret i Botniahallen. Onsdagsträningarna i botniahallen kostar 200e/pers, men ni ÖID-kastare behöver bara betala 100e (oktober-maj) då talangjakten-projektet betalar 50 %.

Kast (spjut, kula, diskus, slägga)

Onsdagar kl.18:00	Botniahallen	Magnus Häggblom (diskus&slägga), Robert Häggblom (kula), Martin Grandell (spjut)
-------------------	--------------	--

Eventuellt kan upplägget för kastarna ändras senare om behov/önskemål finns, till att ha en allmän kast- och fysikträning 1gg/v och sen grenspecifikt på onsdagar → 2 pass/v.

Första tillfället enligt detta upplägg är **onsdag 19.10.**

Anmälningar (födda 1998-2004) görs till talangjakten@idrott.fi eller via denna sida: <http://www.folkhalsan.fi/startside/Data/Regioner/Osterbotten/Vorkommun/Aktiviteter/Norrvala-kortkurser/OID-grengruppstraning/>

Det finns ingen deadline för anmälningarna, man kan komma med direkt från hösten eller först efter nyår eller när man så tycker. Tränarna önskar dock att man kommer med så tidigt som möjligt eftersom träningen byggs upp stegvis. 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!

