

Medel- och långdistansarna inom ÖID, i åldern 14 – 18år, tränar under ett mycket kunnigt tränarteam på tre håll i Österbotten. Tränarna hjälper dig ta första steget mot nationell toppnivå, eller till den nivå du har siktet inställt på! Vi tränar löpteknik, olika typer av intervaller, muskelstyrka med mera med målet att bli en framtida komplett löpare.

Träningarna hålls en gång i veckan på respektive ort, och vill man kan man vara med i två grupper (på två orter) ifall två gemensamma pass i veckan intresserar! Träningen som du gör själv mellan de gemensamma passen kan du (och personliga tränaren) bra diskutera med tränarteamet ifall du vill, för att säkerställa att det blir en bra helhet.

Grupperna:

Talangjaktengrupp i Syd	söndagar kl.15:00	Kristinahallen, Kristinestad
Träningscentergruppen	onsdagar kl.18:00	Botniahallen
Talangjaktengrupp i Norr	onsdagar kl.18:30	Sportis/Tellushallen

Gruppen i syd leds av Johan Nordmyr varannan vecka och Länken-tränare varannan vecka. Första tillfället är 23.10. Gruppen i Botniahallen leds av Joakim Träskelin, och första tillfället var 5.10. Gruppen i norr leds av Falken-teamet Smedberg-Wikman-Höglund, och första tillfället är 26.10. Början av hösten sker träningarna eventuellt utomhus, beroende på väder.

Grupperna i syd och norr kostar ingenting medan Botniahallsträningen kostar 200e för hela året (oktober-maj). Därtill kommer inträde till hallen, men den kanske er förening står för?

Anmälning till grupperna i syd och norr (födda 1998-2003) görs till talangjakten@idrott.fi eller johan.nordmyr@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-grengruppstraning/>

Det finns ingen deadline för anmälningarna, man kan komma med direkt från hösten eller först efter nyår eller när man så tycker. Vi 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!

