

Höstträning 2023



Träningspasset lämnas in senast 10.12, gärna som WhatsApp meddelande, åt

Malin Anderssén

Tel. 0503382866

Häng med på höstens träningar för att komma i form till skidsäsongen! På träningarna får gärna hela familjen delta.

Till stavträningarna behöver man ta med stavar och vattenflaska. Möjlighet finns att duscha efteråt.

Till styrketräningarna ska man ta med ett liggunderlag och vattenflaska. Vill man träna med vikter tas även de med, t.ex en skivstångsvikt. I något skede under hösten, beroende på vädret, flyttas styrketräningarna inomhus.

I år har barnen möjlighet att samla ihop poäng under hösten. För varje deltagande i ett pass samlar man ihop en poäng och för första dagen på hemmalägren får man 2 poäng. Ifall man lyckas samla ihop 10 poäng belönas man med ett fint pris i december. Lyckas man samla ihop hela 20 poäng får man ett extra pris.

Mera info och ev. ändringar i programmet publiceras på Ik Falken Skidåknings facebook sida.

13-15.10 ordnas skidtalangläger på Norrvalla för juniorer födda 2010-2012. Falken betalar avgiften åt alla intresserade.

Mera info på <https://fss.idrott.fi/>

26.8	Stavträning i Lappfors kl. 10	
28.8	Styrketräning i Ytteresse, samling vid skolan kl. 18.30	
2.9	Stavträning i Lappfors kl. 10	
4.9	Styrketräning i Bennäs, samling vid sportplan kl. 18.30	
9.9	Stavträning i Lappfors kl. 10	
11.9	Styrketräning vid Bergö, samling i backen kl. 18.30	
16.9	Hemmaläger 1 i Lappfors, mera info kommer	
17.9	Hemmaläger 1 i Lappfors, långlänk	
18.9	Styrketräning i Ytteresse kl. 18.30	
23.9	Stavträning i Lappfors kl. 10	
25.9	Styrketräning i Bennäs kl. 18.30	
30.9	Stavträning i Lappfors kl. 10	
2.10	Styrketräning vid Bergö kl. 18.30	
7.10	Hemmaläger 2 i Lappfors, mera info kommer	
8.10	Hemmaläger 2 i Lappfors, långlänk	
9.10	Styrketräning i Ytteresse kl. 18.30	
14.10	Stavträning i Lappfors kl. 10	
17.10	Styrketräning i Bennäs kl. 18.30	
21.10	Stavträning i Lappfors kl. 10	
24.10	Styrketräning vid Bergö kl. 18.30	
28.10	Stavträning i Lappfors kl. 10	

Poäng totalt: _____