



Inbjudan till träningsdagen 2024!

Datum: Lördag 30 november

Tid: 10:00-17:00

Plats: IFU Arena, Uppsala

Mittsvenskans ungdomskommitté bjuder in alla ungdomar i distriktet födda 2010–2012 till en gemensam träningsdag. Dagen kommer vara fylld med träningspass med några av distriktets duktiga juniorer samt en gemensam lunchaktivitet.

Träningsdagen är i år kostnadsfri och vi bjuder på lunch och mellanmål!

Anmälan gör ni [HÄR](#) genom att fylla i formuläret senast 14 november.



Hoppas vi ses där!
/Mittsvenskans ungdomskommitté

Har ni frågor eller funderingar?
Kontakta Mathilda så hjälper hon er
E-post: mathilda.karlsson@friidrott.se
Telefon: 070-355 56 26

Tips!

Till alla föräldrar och övrig familj vill vi passa på att tipsa om att utforska Uppsala när ni ändå är där. Det finns gott om aktiviteter för hela familjen och för de som redan börjat komma in i julstämning så kan vi meddela att en del julmarknader kommer att vara igång runt om i Uppsala!



Program - Träningsdagen 2024

10.00 Samling i friidrottshallen i IFU Arena

10.00 – 10.30 Uppstart

10.30 – 11.00 Gemensam uppvärmning

11.00 – 12.00 Träningspass 1

Kula - Längd/Tresteg - Sprint/Häck – Medeldistans

12.00 – 13.00 Lunch

13.00 – 14.00 Gemensam aktivitet

14.00 . 15.00 Träningspass 2

Vikt – Stav – Höjd - Sprint/Häck

15.00 – 15.15 Mellanmål

15.15 – 16.15 Träningspass 3

Kula – Vikt – Stav - Längd/Tresteg - Medeldistans

16.15 – 17.00 Stafettpass + Avslut

Välkomna!