

Vidareutveckling Kast

Vi välkomnar aktiva och tränare till en heldag i Växjö för att tillsammans kasta och vidareutvecklas i träningen i kula och slägga. Målgruppen är aktiva i åldrarna 13-15 med god erfarenhet av grenarna. Med god erfarenhet menar vi att man regelbundet har tränat och tävlat i grenarna vi fokuserar på. RIG Växjö är tillsammans med IFK Växjö, Östsvenska FIF och PC kast värd för träffen. Upptagningsområdet är hela södra Sverige, det finns inga geografiska avgränsningar. Syftet med träffen är att träna och utvecklas tillsammans samt kunskaps- och erfarenhetsutbyte.

Var: Telekonsult arena/Arenastadens kastpark

När: Lördag 29 mars kl 10-15

Vilka grenar: Kula och/eller Slägga

Ledare: Johanna Vikström, Jonas Mellblom, Östsvenska Friidrottsförbundet samt elever på RIG.

Dagen kommer innehålla:

- Grenspecifik träning teknik
- Grenspecifik teori (analys)
- Styrketräning teknik/teori
- Föreläsning (säsongspanering)
- Social samvaro med eleverna från RIG

Den praktiska delen kommer hållas i telekonsult arena alternativt utomhus om värdet tillåter. Styrketräning kör vi på HPC och föreläsningen hålls i lokal på Arenastaden. Eleverna på RIG kommer stötta ledarna och finnas tillgängliga om de finns frågor kring RIGs verksamhet.

Önskas logi natten 28-29/3 finns möjlighet att deltagare själva bokar det till rabatterat pris på Quality Hotel Royal Corner. Boka med koden "Växjö Inomhuskast". Tillgång till logi kan inte garanteras utan det är först till kvarn som gäller.

Logipriser är

Enkel	780 kr
Dubbel	980 kr
Trippel	1160 kr
Fyrbädds	1340 kr

Hotellets kontaktuppgifter

Quality Hotel Royal Corner
Liedbergsgatan 11
352 32 Växjö
Tel: 0470-701000
Mail: q.royalcorner@strawberry.se