



Växjö 2019-09-22

Hej mångkampare och mångkampstränare i Småland

Vi tänker fortsätta med succén för hösten vintern 2018-19 med att köra även höst/vår 2019-20. Smålands Friidrottsförbund via tränare Cai Bolö, Tobias Ohlsson och Agne Bergvall som jobbar med mångkampare i Växjö och Småland bjuder in nuvarande mångkampare och utvecklingsbara yngre mångkampare med deras tränare till träning och utbildning.

Till att börja med vill vi alla tre poängtera att träna tiokamp eller sjukamp är **EN** gren. Att träna mångkamp är en helhet för att kunna göra sig rättvisa i mångkampsgrenen. Ytterligare en viktig del är att få möjlighet att göra det tillsammans i grupp. Därför slår ihop våra träningsgrupper för mångkampare och tränar anpassad individträning i grupp.

Det är väldigt mycket enklare och roligare att göra det tillsammans i medgång men framförallt i motgång. Det är väldigt mycket roligare och stimulerande för tränare att göra tillsammans och utveckla varandra.

Vad erbjuder vi

- Vi erbjuder mångkampare födda 2006 och äldre i Småland och dess tränare att hänga på mångkampgruppen i anpassad träning lördagar mellan k10-13 under höst och vår.
- Under några tillfällen kommer vi att köra heldagar med träning med utbildning. Mer info om detta kommer

När startar vi

- Träningsstart den 12 oktober – vi träffas på HPC under läktaren på friidrottsarenan.
- Om det passar i träning är man välkommen fler dagar i veckan, detta tar vi när vi fått in anmälan.

Vi betonar

- Att detta är för aktiva och tränare som vill träna mångkamp, Här ställer vi högre krav än föregående år. Du är med om du vill träna och tävla i mångkamp.
- Att vi gör detta helt klubbneutralt i Smålands friidrottsförbunds regi.
- **Att ni måste anmäla er innan den 4:e oktober till patrik.15015 eklund@telia.com**

Kostnader

- Att hänga på i träning är gratis, ni får själva stå för resor.

Låter det intressant att få träna mångkampsträning i grupp med aktiva från mästerskapsnivå till talanger så anmäler du dig till patrik.15015 eklund@telia.com senast **4 oktober**.

Med vänlig hälsning

För tränare Cai, Tobias och Agne

Genom

Patrik Eklund

Smålands FIF



Växjö 2019-09-22