

Mångkampsdag

Grengrupp mångkamp bjuder in till en heldag med sveriges två bästa mångkampare, Fredrik Samuelsson och Lovisa Karlsson!

Var: Friidrottens Hus

Datum: 23:e November

Tid: 09.00 – 16.00

För vem: 13-17 år, alla tränare välkomna

Aktiviteter: Minimångkamp, Föreläsningar och Lunch



Innehåll

Göteborgs Friidrottsförbunds grengrupp mångkamp bjuder in till en heldag med minimångkamp, föreläsningar och coaching med sveriges två bästa mångkampare!

Mångkampsdagen är öppen för alla aktiva 13-17år och alla ledare som är intresserade.

Dagen utgörs av en minimångkamp där de aktiva delas in i två lag och Fredrik & Lovisa blir coacher och lagledare för var sitt lag.

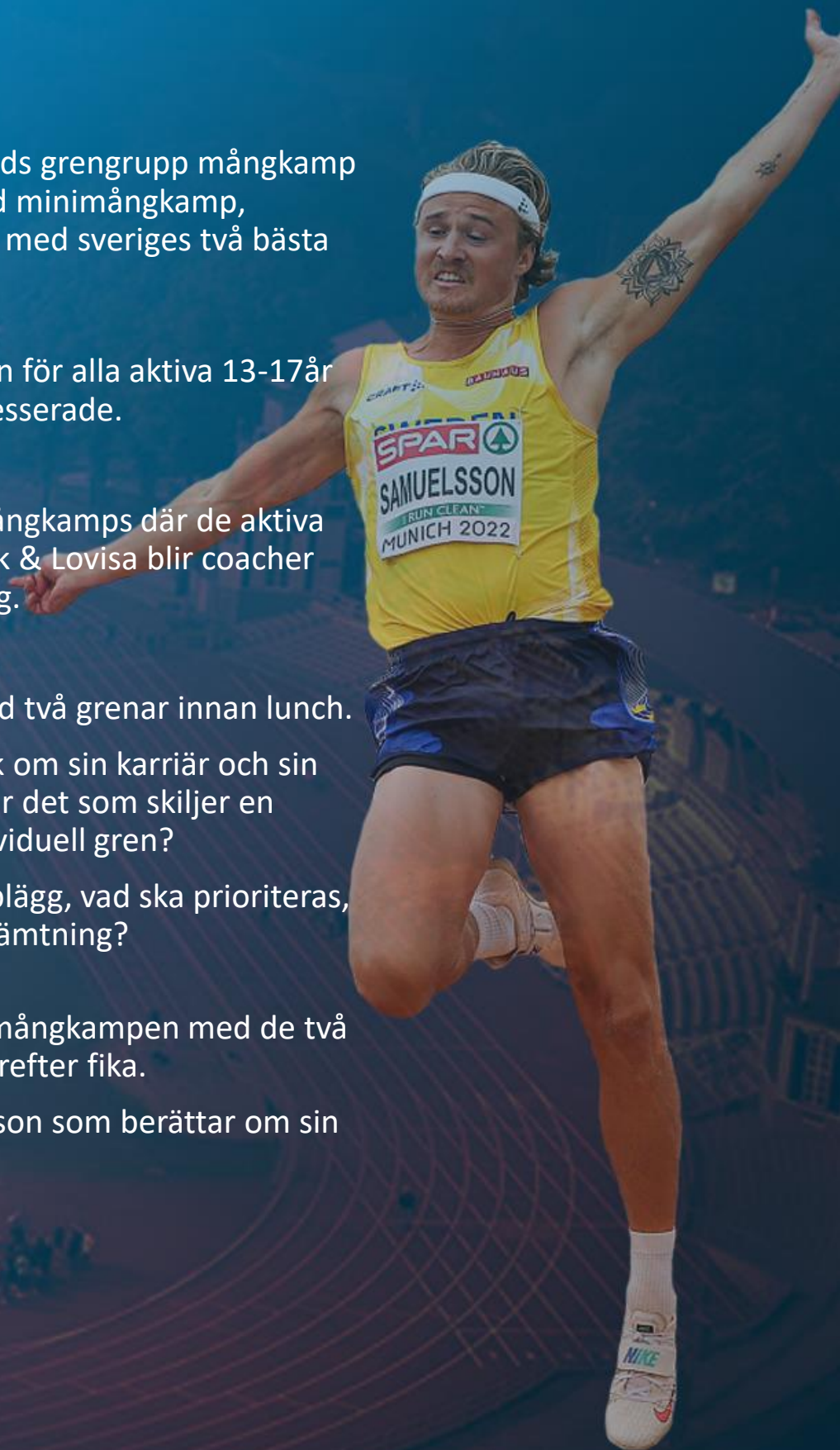
Vi börjar klockan 09.00 med två grenar innan lunch.

På lunchen berättar Fredrik om sin karriär och sin syn på mångkampen, vad är det som skiljer en mångkampare från en individuell gren?

Hur gör man ett träningsupplägg, vad ska prioriteras, hur jobbar man med återhämtning?

Efter lunch fortsätter minimångkampen med de två avslutande grenarna och därefter fika.

Här får vi höra Lovisa Karlsson som berättar om sin satsning.



Program & Anmälan

Program:

- 09.00 – Uppvärmning med Fredrik & Lovisa
- 09.30 - 60m häck (Höjder och avstånd valbart)
- 10.00 - Längdhopp med zon (Max 20m ansats)
- 11.00 - Lunch och föreläsning med Fredrik Samuelsson
- 13.00 - Kulstötning
- 14.00 - 600m
- 15.00 - Fika och föreläsning med Lovisa Karlsson
- 16.00 - Avslutning

Anmäl dig via länken
eller QR-koden

ANMÄLAN

