

Atletik nyt

Mandagstræning

Fra mandag den 26. april vil vi lave løbetræning i en time. Det betyder, at alle børnene varmer op sammen og de der gerne vil træne f.eks. 60 m - løber nogle 60 m og øver fra startblokke andre vil måske gerne træne til 800 m – de løber f.eks. nogle 600 – 800 – 1000 m – der vil blive lavet programmer til den type løb, man ønsker at træne til. Der vil generelt kun være en træner tilstede om mandagen. Men har man lyst til at træne kuglestød eller øve boldkast er man også velkommen til selv at finde en kugle eller bold frem og øve det. Men man vi kan ikke tilbyde decideret disciplintræning om mandagen.

Husk i april træner vi om onsdagen fra kl. 16-17 og fra den 5. maj træner vi fra kl. 16 – 17.30.

Medbring gerne varmt tøj i flere lag, så man kan smide noget af tøjet, hvis det skulle blive for varmt. Husk også en drikkedunk og lidt frugt/müslibar.

Mail liste

Hvis du ikke ønsker at modtage alle de sedler er du velkommen til at få dem på mail. Hvis du ønsker dette så sender du en mail til j.u.a@c.dk

Vi glæder os rigtig meget til at kaste, løbe og springe sammen med jer.

På gensyn

Hilsen

Alle trænerne