

INBJUDAN

Grengruppsträff – Höjd

Lördagen den 31 maj blir det en dag med fokus på höjd i Lund.

Träffen riktar sig till ALLA tränare samt aktiva födda 2006–2012.

Dagen innehåller huvudsakligen praktiska träningsmoment, så aktiva ska vara ombytt för både inne- och utomhusaktiviteter (anpassat efter väder).

[ANMÄL DIG HÄR](#)

Ledare: Ellen och Richard Huldén

Dag och tid: 31 maj 10.00-16.00

Plats: Lunds Idrottsplats, Trollebergsvägen 26 Lund

Mat: Medtages själv

Program:

10.00-10.15 Välkomna/presentation/introduktion till dagen

10.15-11.45 Teori: träningslära, höjdhoppinriktad träning

11.45-12.30 Lunch

13.00-16.00 Träning: teknikövningar - åldersanpassat

Sista anmälan: 22 maj



Ellen Huldén – 35 år

Ortopedläkare och förbundsläkare för friidrottslandslaget

Högsta hoppet: 1,84 Brons på inne-SM Sätra 2010

Bästa friidrottsminnet: Universiaden i Kina 2011. Hela upplevelsen med OS-byn med alla olika idrotter från hela världen och sen få kliva in på stadion framför 60 000 åskådare

Richard Huldén - 39 år

Klubbchef, höjdhoppstränare IFK Lund Friidrott

Högsta hoppet: 213 | Karlstad, 2008

Bästa friidrottsminnet: Det finns många. Men att sitta och prata höjdhopp med Javier Sotomayor på en middag nere i höjdhoppets Mecka, Eberstadt, var häftigt.

VÄLKOMNA!

Hälsningar Skånes Friidrottsförbund