

INBJUDAN

Grengruppsträff – Höjd

Lördagen den 22 augusti bjuder Skånes Friidrottsförbund in till en inspirerande dag med fullt fokus på höjdhopp i Lund.

Träffen riktar sig till alla tränare samt **aktiva födda 2006–2013**, oavsett tidigare erfarenhet. Under dagen varvas praktiska träningsmoment, teknikövningar och teori med fokus på att utveckla höjdhoppstekniken tillsammans med erfarna ledare.

Aktiva ska vara ombytta för både inne- och utomhusaktiviteter beroende på väder.

[ANMÄL DIG HÄR](#)

Ledare: Ellen och Richard Huldén

Dag och tid: 22 augusti 10.00-16.00

Plats: Lunds Idrottsplats, Trollebergsvägen 26 Lund

Kostnad: 400 kr. Faktureras föreningen i efterhand.

Mat: Medtas själva

Program:

10.00-10.30 Välkomna/presentation/introduktion till dagen

10.30-12.30 Höjdhoppsträning med feedback och tekniktips

12.30-13.00 Lunch – ta med egen lunch

13.00-14.00 Höjdhoppsteori kopplad till praktiska moment

14.00-16.00 Höjdhoppdrills och teknikövningar



Sista anmälan: 14 augusti

Återbud: Lämnas endast via återbudsformuläret (ej via e-post). Återbud måste lämnas senast 3 dagar före arrangemanget för att undvika debitering.

Länk till - [ÅTERBUDSFÖRMULÄR](#)

VÄLKOMNA!