

Idrottslyftet träff #2 19/11 **Träning med Emilia Kjellberg**

Den 29/10 sågs vi och gick igenom träningsplanering med inriktning höstträning. Här fick både de aktiva och de vuxna lägga upp träningsprogram och komma på nya övningar. Allt för att få tänka själva och ställa sig frågan varför man tränar och varför man gör en viss övning. Grymt jobbat alla!

Vi hälsar nu välkommen till våran andra träff för denna upplaga av Projektet Idrottslyftet. Denna gång kommer vi köra lite mer grennära träning med mycket teknik och mycket grunder inför inomhussäsongen.

I Värmland finns många talanger inom friidrotten i alla åldrar och framförallt inom hoppgrenarna. Söndagen den 19/11 får vi besök av Emilia Kjellberg som är en meriterad längdhopperska och sprinter. Vintern 2017 tog hon sitt första SM-Guld i längdhopp och sommaren 2017 toppades av landslagsuppdrag där hon representerade Sverige på JEM i Polen. Emilia är 21 år gammal och tränar i Karlstad men representerar Sunne Friidrott. Hon är inbjuden som tränare och kommer lära er allt hon kan och hinner på två timmar.

Vi ses som vanligt i Våxnäshallen kl 12.00 för intro och gemensam uppvärmning.

OBS! Ni som är över 14 år men som känner att ni vill delta ändå är också ni hjärtligt välkomna under Projektet Idrottslyftet.

Projektledare:
Simon Karlén
s.longjump@hotmail.com
070-999 63 91

