

VÄLKOMMEN TILL ÅSARNAS FRIIDROTTSSKOLA!



Träningarna börjar 3.6 och fortsätter till slutet av augusti.
Vi tränar varje vecka med undantag av eventuella tävlingar.

Gruppindelningarna finns vid idrottsplanen innan träningen.

Varje grupp har en egen samlingsplats på idrottsplanen.

Grupp 1 & 4 vid 80m starten

Grupp 2 & 5 vid 40m starten

Grupp 3 & 6 vid målområdet

P.g.a. coronarestriktionerna måste gruppen alltid hållas ihop och följa ledaren/ledarna under träningarna.

UTRUSTNING: Klä dig enligt väderleken. Kan vara bra att ha en långärmad tröja och långbyxor med fast vädret är varm. Ta med en egen vattenflaska och skriv gärna ditt namn på den. Bra är det också att ha eget desinfektionsmedel med.

TRÄNINGARNA: Grupperna består av ca. 12 barn och två ledare. Under sommaren 2020 tränar vi undantagsvis endast i smågrupper och dessa grupper delas ännu in i mindre grupper vid behov. Som ledare har vi Åsarnas egna idrottare och ledare som gått ledarutbildningen för friidrott. Varje träning innehåller en gemensam uppvärmning, olika typer av övningar och grenspecifika träningar. Du kan alltid ställa önskemål om innehållet till din ledare/tränare. Samlingsplatserna är de samma hela sommaren och endast barnen / de unga får komma in på planområdet. Vi uppmuntrar föräldrarna att motionera utanför planområdet under den tid som träningarna pågår. Maximiantal personer som får finnas inne på planområdet under en träning är 50 personer och det fylls snabbt med gruppdeltagarna och ledarna.

IFALL TRÄNINGARNA av någon anledning (tävlingar eller dylikt) inte kan genomföras på idrottsplanen, får alla i gruppen ett meddelande om det i god tid. Om ersättande träningstider eller träningsplatser meddelas samtidigt.

ÅSARNA PASSET: Efter varje träning får du ett klistermärke till ditt pass. Din ledare delar ut dem och du får själv klistra fast den när du kommer hem. Du behöver alltså inte ta passet med varje gång. Vill du få flera klistermärken under en vecka kan du hemma genomföra en Voitto Onninen grenbanan (i minst 45 minuter) och/eller en hemmatävling (5 grenar). Begär klistermärkena för grenbanan och/eller

hemmatävlingen av din ledare. Du bestämmer hur mycket du orkar med under en vecka. Efter sista träningen i augusti ska du lämna in passet till din ledare.

SILJA LINE FÖRENINGSTÄVLINGARNA: I juni håller vi ännu hemmatävlingar. Information om dem hittar du på vår hemsida. Ifall situationen tillåter ordnar vi föreningstävlingar i juli och augusti. Vad gäller tävlingar på annat håll hittar du information om dem i Kilpailukalenteri.

ÅSARNA INSTRUKTIONER: Under sommarsäsongen 2020 följer vi Åsarnas instruktioner, finns som bilaga. Läs igenom dem redan innan första träningen. Vi följer de rekommendationer som gäller och våra egna instruktioner kan ändra mitt under säsongen för att vara i samråd med de allmänna rekommendationerna. Eventuella uppdateringar finns på vår hemsida.

Vi önskar er en riktigt trevlig friidrottssommar!