



## Ungdomsträning skidor säsongen 2018-19

Vi i Eksjö SOK hoppas att DU är intresserad av att åka skidor i vinter.  
Vi börjar med barmarksträning och åker skidor när snön kommer senare i vinter.

Vi startar träningsgrupperna för skidungdomarna 6-16år v.45 i Skidstugan och håller på till v.12 då orienteringsgrupperna tar vid. Vi gör ett uppehåll under v.52, v.1 samt sportlovet v.7.

Men innan v.45 kan du hänga på och träna med andra skidklubbar på Höglandet på zonträningar. Inplanerade träningskvällar för Höglandszonen i höst är:

v.40 torsdag 4/10 Nässjö

v.42 måndag 15/10 Vetlanda

v.43 torsdag 25/10 Aneby

v.46 torsdag 15/11 Eksjö

v.48 måndag 26/11 Landsbro



Kontaktperson är Anders Abrahamsson 0702504251.

Anmälan till dessa träffar görs till Anders 3dagar innan. Information om träningskvällarna kommer läggas ut på Facebook och hemsidan.

V44. lö-sö 3-4/11 har vi ett barmarksläger för 10-16år i skidstugan tillsammans med Linköpings SK. Anmälan till Stefan Djurstedt 0730750300 senast 25/10.



### Träningarna i Skidstugan startar v.45



Grupp 1 (13-16år) födda 2003-2006 och grupp 2 (9-12år) födda 2007-2010.

Tisdagar och torsdagar ute i skidstugan kl.18-19.15.

På träningarna kommer vi att köra teknik, styrka, spänst, intervaller, stafetter mm.

Ta alltid med er stavar för att gå skidgång med.

Vi kommer att ha gemensamt träningsupplägg för båda grupperna. Vi tränar tillsammans och delar ev. upp oss i olika grupper vid varje träningstillfälle. Grupp 2 kommer att hålla på ca 1 timma medan de äldre i grupp 1 kommer att hålla på lite längre.

Grupp 3 (6-8år) födda 2011-2013.

Torsdagar kl.18-19.

Mycket lek, koordination och rörelseövningar.

Föräldrar till barnen är välkomna att delta i grupperna.



Vid frågor kontakta:

Stefan Djurstedt, 0730750300 (grupp 1)

Anders Abrahamsson, 0702504251 (grupp 2)

Ann Aulin, 0705126972 (grupp 3)

