



## Ungdomsträning skidor säsongen 2020-21

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

**I oktober (v.41-43)** är det på tisdagar kl. 18.00 **rullskidträning** för skidungdomar födda 2005-2012 vid Emmegi (mitt emot Polishuset). Träningen håller på till kl. 19. **OBS!** Medtag hjälm, stavar, skidskor, handskar och reflexväst. Har ni knä- och armbågsskydd kan ni ta med dessa också. Rullskidor finns att låna på plats. Under höstlovet (v. 44) bedrivs ingen träning. Fr.o.m. november (v.45) hälsas samtliga skidungdomar födda 2005-2015 välkomna till Skidstugan där träningen sedan bedrivs t.o.m. v. 12. Vi gör uppehåll under v.52, v. 53, v. 1 samt sportlovet v.7.

Under hösten kan du också hänga på och träna med andra Högländsklubbar på **gemensamma zonträningar**. Inplanerade träningskvällar för Högländszonen i höst är:

- v.41 torsdag 8/10 Nässjö
- v.43 måndag 19/10 Vetlanda
- v.45 torsdag 5/11 Aneby
- v.46 torsdag 12/11 Eksjö
- v.48 måndag 23/11 Landsbro

Kontaktperson är Anders Abrahamsson 0702504251.

Anmälan till dessa träffar görs till Anders senast 2 dagar innan. Information om träningskvällarna kommer att läggas ut på sociala medier.



### Träningarna vid Skidstugan startar v.45



Grupp 1 (13-16år) födda 2005-2008 och grupp 2 (9-12år) födda 2009-2012.

Tisdagar och torsdagar 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. När snön kommit är det fristil på tisdagar och klassisk teknik på torsdagar.

Grupp 1 och 2 tränar delvis tillsammans. Grupp 2 kommer att hålla på ca 1 timme medan de äldre i grupp 1 kommer att hålla på lite längre. Föräldrar välkomnas att delta/bidra med hjälp.

Grupp 3 (6-8år) födda 2013-2015.

Torsdagar kl.18-19.

Mycket lek, koordination och rörelseövningar.

Föräldrar till barnen är välkomna att delta/bidra med hjälp.

Vid frågor kontakta:

Stefan Djurstedt, 0730750300 (grupp 1)

Anders Abrahamsson, 0702504251 (grupp 2)

Marcus Hedin, 0703022340 (grupp 3)



Välkomna hälsar ESOK:s skidsektion