



GÖTEBORG FRIIDROTT

ELIT GÖTEBORG

Mångkampsdag

Grengrupp mångkamp bjuder in till en heldag med Sveriges främsta mångkampare, Fredrik Samuelsson och Lovisa Karlsson.

Var: Friidrottens Hus

Datum: 23 november

Tid: 09.00 – 16.00

För vem: 13-17 år, alla tränare välkomna

Aktiviteter: Minimångkamp, föreläsningar och lunch.





GÖTEBORG FRIIDROTT

ELIT GÖTEBORG

Innehåll

Göteborgs Friidrottsförbunds grengrupp mångkamp bjuder in till en heldag med minimångkamp, föreläsningar och coaching med Sveriges främsta mångkampare.

Mångkampsdagen är öppen för samtliga aktiva mellan 13-17 år och ledare som är nyfikna på mångkamp.

Dagen utgörs av en minimångkamp där de aktiva delas in i två lag. Fredrik och Lovisa är coacher och lagledare för var sitt lag.

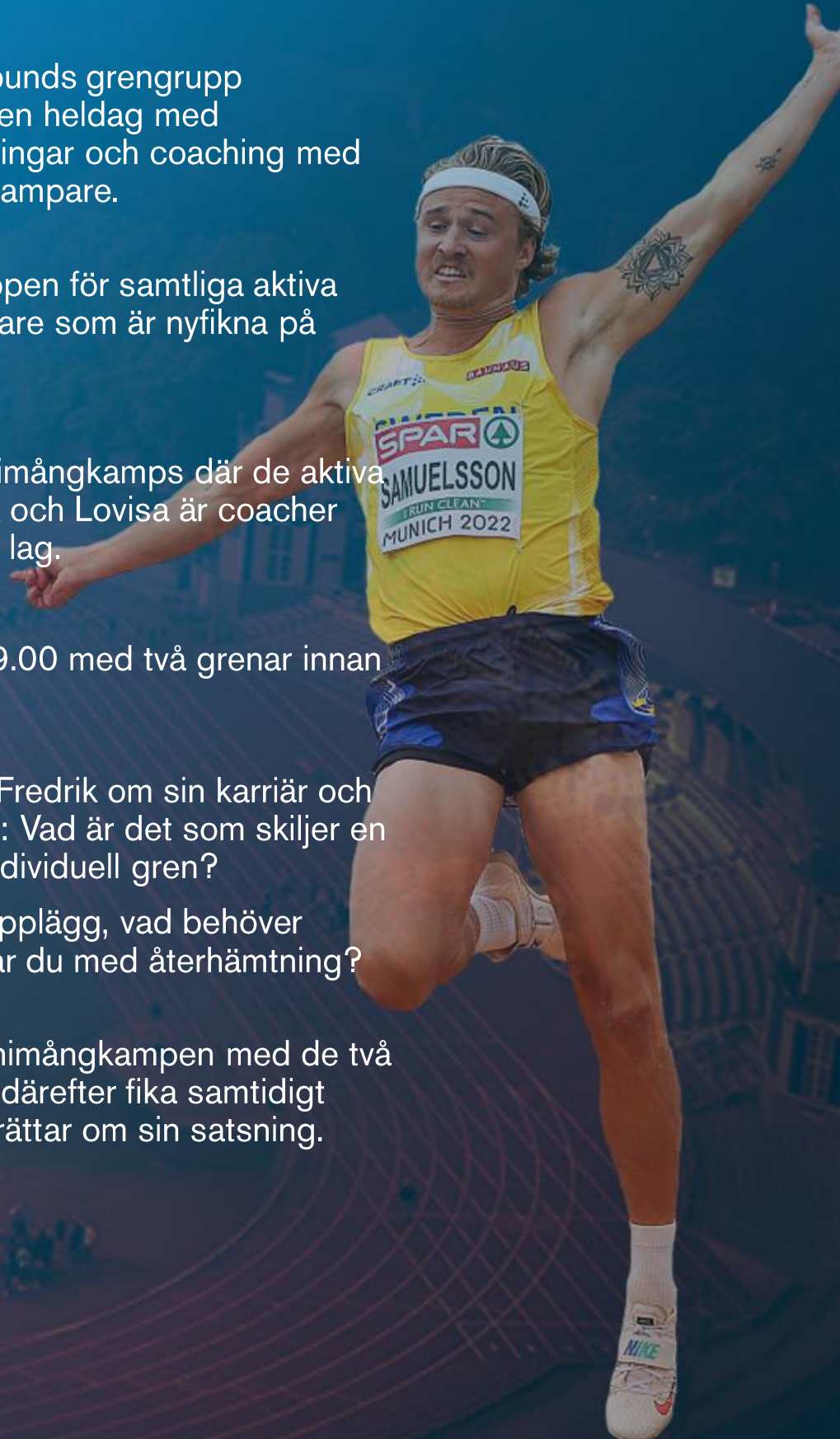
Dagen börjar klockan 09.00 med två grenar innan lunch.

Under lunchen berättar Fredrik om sin karriär och sin syn på mångkampen: Vad är det som skiljer en mångkampare från en individuell gren?

Hur gör du ett träningsupplägg, vad behöver prioriteras och hur jobbar du med återhämtning?

Efter lunch fortsätter minimångkampen med de två avslutande grenarna och därefter fika samtidigt som Lovisa Karlsson berättar om sin satsning.

Varmt välkommen!





GÖTEBORG FRIIDROTT

ELIT GÖTEBORG

Program & anmälan

- 09.00 - Uppvärmning med Fredrik & Lovisa
- 09.30 - 60m häck (Höjder och avstånd valbart)
- 10.00 - Längdhopp med zon (Max 20m ansats)
- 11.00 - Lunch och föreläsning med Fredrik Samuelsson
- 13.00 - Kulstötning
- 14.00 - 600 meter
- 15.00 - Fika och föreläsning med Lovisa Karlsson
- 16.00 - Avslutning



[För anmälan, klicka här](#)