



Växjö 2018-09-13

## Hej mångkampare och mångkampstränare i Småland

Smålands Friidrottsförbund via tränare Cai Bolö, Tobias Ohlsson och Agne Bergvall som jobbar med mångkampare i Växjö och Småland bjuder in nuvarande mångkampare och utvecklingsbara yngre mångkampare med deras tränare till träning och utbildning.

Till att börja med vill vi alla tre poängtera att träna tiokamp eller sjukamp är **EN** gren. Att träna mångkamp är en helhet för att kunna göra sig rättvisa i mångkampsgrenen. Ytterligare en viktig del är att få möjlighet att göra det tillsammans i grupp. Därför slår ihop våra träningsgrupper för mångkampare och tränar anpassad individträning i grupp.

Det är väldigt mycket enklare och roligare att göra det tillsammans i medgång men framförallt i motgång. Det är väldigt mycket roligare och stimulerande för tränare att göra tillsammans och utveckla varandra.

Vad erbjuder vi

- Vi erbjuder mångkampare från 14 års ålder (födda 05) i Småland och dess tränare att hänga på mångkampgruppen i anpassad träning varje lördag mellan kl 10-12.
- Under några tillfällen kommer vi även följa upp träningen med utbildning efter passet. Mer info om detta kommer

När startar vi

- Träningsstart 6:e oktober – vid träffas i Telekonsult Arena.
- Om det passar i träning är man välkommen fler dagar i veckan, detta tar vi när vi fått in intresseanmälan.

Vi betonar

- Att detta är för aktiva och tränare som vill träna mångkamp.
- Att vi gör detta helt klubbneutralt i Smålands friidrottsförbunds regi.

Kostnader

- Att hänga på i träning är gratis, ni får själva stå för resor.

Låter det intressant att få träna mångkampsträning i grupp med aktiva från mästerskapsnivå till talanger så hör du av dig med intresseanmälan till [patrik.15015 eklund@telia.com](mailto:patrik.15015 eklund@telia.com) senast 27 september.

Med vänlig hälsning

För tränare Cai, Tobias och Agne

Genom

*Patrik Eklund*

Smålands FIF