Information inför inomhussäsongen 2023.

Vi tränare har utifrån friidrottsförbundets riktlinjer gjort en årsplanering och ett träningsupplägg. I korthet innebär det att vi delar in året i olika faser. De olika faserna är grundträning, tävlingsförberedande, tävlingsperiod och viloperiod. Tanken är att de aktiva ska bli så väl förberedda som möjligt inför de tävlingar som vi ledare valt ut för säsongen. Träningsupplägget innebär både uppbyggnad genom hårdare perioder av träning men även återhämtning genom perioder av vila. Det är därför viktigt att både aktiva och föräldrar förstår detta så att man inte tränar extra när man behöver vila eller omvänt.

De tävlingar som vi valt ut/kommer välja ut publiceras så snart som möjligt efter godkännande av LIS styrelse. Bedömer ledargruppen att behov av ytterligare tävlingar finns så tar någon av tränarna upp det med de enskilda aktiva.

Inbjudan till tävlingar kommer läggas ut på laget.se och anmälan sker till [johan.borjeson@live.se](mailto:johan.borjeson@live.se), fem dagar innan anmälan till arrangören går ut. OBS inga egna anmälningar direkt till arrangör, gäller även efteranmälningar som vi vill ska gå via någon i ledargruppen.

Nu under grundträningsperioden kommer vi att träna måndag, onsdag och fredagar, fredagspasset innehåller gymträning. Under tävlingsförberedande kommer även träningsmöjligheter finnas på lördagar i Falköping. Vi planerar att hålla till utomhus i alla fall fram till 21/10. Fredagar kommer vi köra löpning utomhus hela vintern så länge underlaget är isfritt.

Hälsning tränarna 😊