



LFIF OCH BFI BJUDER IN TILL EN

HALVDAG PÅ ARCUS

- LÖRDAG DEN 26 NOVEMBER 2022 -

LFIF och BFI i samarbete med Norra Norrlands Friidrottsförbund anordnar en förmiddag med friidrottsträningar i Arcushallen. Syftet med dagen är, förutom att träna och ha roligt, att lära av varandra och öka gemenskapen mellan föreningarna.

Utöver de tränare och ledare som deltar från LFIF och BFI får vi besök av gästtränare från Haparanda med specialkompetens i stavhoppsträning.

Preliminära tider:

- 09.30-10.00 Samling och gemensam uppvärmning
- 10.00-11.15 Pass 1
- 11.15-11.30 Paus och mellanmål (som LFIF och BFI bjuder på)
- 11.30-12.45 Pass 2
- 12.45-13.00 Samling och avslutning

Till denna halvdag med friidrott välkomnar vi dig som är född år 2013 eller tidigare. Vi kommer dela upp de aktiva i 2-3 grupper utefter ålder, lite beroende på antal anmälda. Tränare från respektive förening är också välkomna (oavsett ålder!)

Anmäler gör ni senast den 24 november via:

ANMÄLAN

Varmt välkomna!