



Välkomnar till träningshelger och träningsdagar på Öresjö

Även i år vill vi bjuda in till **gemensam** träning inför tävlingssäsongen.

Fokus kommer att vara träning i stora båtar.

Tidigt på säsongen under två helger, fre-sön bjuder vi in Sveriges roddare som planerar att tävla i **JunA** under 2025.

Träningshelger:

Fre-sön 21-23 mars 14-18år

Fre-sön 4-6 april 14-18 år

Vad ingår:

Möjlighet till övernattnig i vårt klubbhus,

Alla måltider.

Fyra tränarledda pass.

Innehåll: Träning främst i stora båtar, samt tid till återhämtning och gemenskap. Ett pass fredagkväll. Två pass lördag. Ett pass söndag. Anmäl Er till anmalan@oresjo.se
Ange namn, klubb, ålder och ev allergier på roddare och ev ledare/tränare. Ange även vilken helg ni vill delta alternativt båda helgerna och om ni önskar bo över.

Under vardagarna på **påsklovet** kommer det att erbjudas två träningspass per dag på Öresjö. Möjlighet till övernattnig finns. Mer info om detta kommer.

I samband med träningshelger passar vi på att ha **praktisk utbildning** av ungdomstränare. Att Sverige får fler ledare är en förutsättning för att kunna öka antalet ungdomar som ror. Man behöver inte vara en roddare för att kunna träna ungdomar i rodd!

Första helgen i mars tittar vi på roddbåten och enklare båtinställning. Vi tittar på roddteknik när vi följer de ungdomar och juniorer som tränat i några år på sjön.

Det kommer ett tillfälle till längre fram när vi även bjuder in yngre roddare och nybörjare. Vid det tillfället brainstormar vi på hur man får till rolig och meningsfull träning för de yngre. Vi tränar också praktiskt på att vara ledare på sjön och följer de yngre roddarna.

Träningshelgerna och utbildning är kostnadsfritt för roddare och ledare/blivande ledare.

Vi syns på Öresjö!