

**Södra Norrlands Styrkelyftförbund tillsammans med Borlänge AK
anordnar GRATIS träningsdag den 29/12**

Om du är intresserad, prata med ansvarig ledare i din klubb för att anmäla

Så här skriver Jesper på Borlänge AK:

Hej kamrater!

För att främja ungdomsverksamheten inom distriktet har en träningsdag planerats i distriktet.

Den 29e december kommer en dag med föreläsningar, praktik, fika och mat hållas på Borlänge atletklubb.

Träningsdagen är riktad mot ungdomar men även juniorer är välkomna så länge majoriteten av de som närvarar under dagen är ungdomar.

Vi önskar därför att alla klubbar anmäler minst lika många ungdomar som juniorer.

Under dagen kommer Daniel Saber, Tommy Påls, Carin Gustafsson och Yngve Gustafsson föreläsa och hjälpa till med teknikträning i Böj, Bänk och Marklyft.

Vi har satt en gräns till 25 deltagare.

Träningsdagen är riktad mot främst ungdomar (11-18år) och även juniorer (19-23år).

Anmälningar ska komma samlat från en representant från vardera förening för att underlätta uppföljningen.

Först till kvarn för de 25 platserna.

Prioritering går till ungdomar.

Anmälning sker till borlange.atletklubb1948@gmail.com

Mer information om tider osv kommer när du anmält dig.

VÄLKOMMEN!!!