

# ESF Vinterträning för äldre juniorer, ca 13-16 år våren 2021

Preliminärt program, ändringar kan förekomma

## För vem:

ESF Juniorer i åldern ca13-16 år

## Vad:

Veckoträning utomhus med varierande tema. Bl.a blir det koordination, snabbhet, uthållighet och muskelträning förverkligat på ett mångsidigt sätt. Köldgräns -15°C

## När och var:

Tisdagar och vissa onsdagar 12.1-27.4. Tid och plats kan variera, bestäms på förhand med gruppen.

## Reservera med:

Varma träningskläder (enligt väder och vind) som lämpar sig för uteträning. Bra träningskor som går att knyta ordentligt, handskar och mössa samt reflex (gärna reflexväst). Den som har får gärna ta med en pannlampa.

Pris: 175 € / Anmälning: <https://esbosegelforening.fi/verksamhet/juniorverksamhet/anmalan-till-juniorevenemang/vintertraning-13-16ar-var-2021>

Som tränare fungerar ESF-juniortränare,

Kontakt: junior(at)esbosegelforening.fi

