

ESF Vinterträning för yngre juniorer, ca 8-12 år våren 2021

Preliminärt program, ändringar kan förekomma

För vem:

ESF Juniorer i åldern ca 8-12 år

Vad:

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

När och var:

Onsdagar 13.1-28.4 kl. 17.30-18.30 med träff vid Hanikka spånbanas parkeringsplats

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: 95 € / Anmälning: <https://esbosegelforening.fi/verksamhet/juniorverksamhet/anmalan-till-juniorevenemang/vintertraning-8-12ar-var-2021>

Som tränare fungerar ESF-juniortränare,
Kontakt: junior(at)esbosegelforening.fi

