**Inbjudan för U12, U14 och U16 till barmarksträff i Kil lördagen den 5 september 2015**

Eftersom skidåkningen kräver mer och mer fysiskt och för att minimera riskerna för skador inbjudes alla Värmlands Alpinas åkare (födda 2005 och äldre) som har målsättningen att delta i Värmlands Alpinas lägerverksamhet under säsongen 2015/2016 till en barmarksträff. För U12- gruppen vill tränarna också att gruppen ska sammansvetsas inför snöträningen till hösten.

Följande gäller för träffen:

**Tid:** Lördagen den 5 september 2015, kl 10:00-ca 14:30

**Plats:** Frykstabacken i Kil

**Kostnad:** Ingen kostnad

**Anmälan:** Anmälan görs enligt följande:

U12: [camilla.tjarnestig@arvika.com](mailto:camilla.tjarnestig@arvika.com)

U14: [abhofstedt@gmail.com](mailto:abhofstedt@gmail.com)

U16+: [nette.raij@telia.com](mailto:nette.raij@telia.com)

**Anmälan vill vi ha in senast fredagen den 28 augusti 2015.**

(Anmälan vill vi ha för att bl.a. kunna förbereda programmet och göra gruppindelning. Preliminäranmälda är 59 ungdomar)

Lunch: Ta med eget mellanmål och egen lunch (några micro finns)

Kläder: Träningskläder för utomhusträning. Tag även med ett kvastskaft eller liknande till rörelseövningarna.

Innehåll för dagen:

10:00-11:30 U12: samarbetsövningar

U14 och U16+: Cykel, MTB

11:30-12:30 Tid för lunch

12:30-ca14:30 Fysträning med inriktning på bål, spänst, kordination, snabbhet och rörelse.

**Syfte med dagen:**

I och med att krafterna vid skidåkningen för ungdomarna ökar anser vi tränare att det är viktigt

att våra ungdomar kommer väl förberedda till höstens snöläger.

**Värmlands Alpina vill därför att samtliga åkare som har för avsikt att ingå i**

**träningsverksamheten kommer på barmarksträffen.**

Ytterligare barmarksträffar är planerade till:

* Söndagen den 27 september (Snowteam inkl höstmöte för föräldrar)
* Lördag 17 oktober inkl fystester

Vid frågor ring Björn Hofstedt 070-252 11 44

Välkomna Tränarna