



## Ungdomsträning skidor säsongen 2023-2024



Vi i Eksjö SOK hoppas att DU är intresserad av att åka skidor.

I **september (v.36-39)** är det **rullskidträning** i fri stil på **onsdagar** och i **oktober (v.40-43)** rullskidträning i klassisk teknik på **tisdagar** kl. 18.00 vid Emmegi (mitt emot Polishuset) för ungdomar födda 2015 eller tidigare. Träningen håller på till ca. kl. 19. Onsdag 27/9 och tisdag 10/10 (zonträning) är träningen i Lövhult i stället. **OBS!** Medtag hjälm, stavar, skidskor, handskar och reflexväst inför rullskidträningarna. Har ni knä- och armbågsskydd kan ni ta med dessa också. Rullskidor finns att låna på plats.

I **oktober** är det också start för **barmarksträningar** på **torsdagar** för de födda 2015 eller tidigare. Vecka 40-42 är träningen vid Skidstugan kl. 18. Vecka 43-45 är träningen förlagd till den gemensamma zonträningen, var god se nedan. **Rullskidskytte** är inbokat i Lövhult lördag **21/10** kl. 09.30.

**Gemensamma träningar** med Högländszonens kubbar:

tisdag 10/10 Nässjö, torsdag 26/10 Aneby, torsdag 2/11 Landsbro, torsdag 9/11 Vetlanda, torsdag 16/11 Eksjö

Anmälan till dessa träningar görs till Anders Abrahamsson 0702504251 senast 2 dagar innan. Information om zonträningarna kommer att läggas ut på sociala medier.



## Träningarna vid Skidstugan v.45-v.11

(uppehåll görs vecka 51, 52, 1 och 7)



Grupp 1 (13 år och äldre) födda 2011 eller tidigare och grupp 2 (9-12år) födda 2012-2015  
Tisdagar och torsdagar kl.18-19.15.

På träningarna kommer vi att köra teknik, styrka, spänst, intervaller, stafetter mm.

Ta alltid med er stavar för att gå skidgång med. När snön kommit är det klassisk teknik på tisdagar och skejt på torsdagar.

Grupp 1 och 2 tränar delvis tillsammans. Grupp 2 kommer att hålla på ca 1 timme medan de äldre i grupp 1 kommer att hålla på lite längre. Föräldrar välkomnas att delta/bidra med hjälp.

Grupp 3 (6-8år) födda 2016-2018

Torsdagar kl.18-19.

Mycket lek, koordination och rörelseövningar.

I denna grupp har vi behov av föräldrar som är med som stöd under träningen.

Vid frågor kontakta:

Rickard Jakobsson, 0761806649 (grupp 1)

Anders Abrahamsson, 0702504251 (grupp 2)

Oskar Örmander, 0703484945 (grupp 3)

Välkomna hälsar ESOK:s skidsektion

